حتى لا يموت الحب

أسرار ووصايا للسعادة الزوجية

بثينة السيد العراقي

الطبعة الأولى



حتى لا يموت الحب

أسرار ووصايا للسعادة الزوجية

بثينة السيد العراقي

دار طويق للنشر والتوزيع

ح دار طويق للنشر والتوزيع، ١٤٢٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
العراقي ، بثينة السيد
حتى لا يموت الحب ... أسرار ووصايا للسعادة الزوجية./بثينة السيد
العراقي.– الرياض، ١٤٢٦هـ
١٨٨ ص؛ ١٧× ٢٤ سم
ردمك: ٧-٤١٩-٤٢-٩٩٦٠
١- الاسرة في الإسلام ٢- السعادة أ. العنوان
ديوى ٢١٩,١ ١٤٢٦/٦٠٥٢

رقم الإيداع: ١٤٢٦/٦٠٥٢
ردمك: ٧-٤١٩-٤٢-٩٩٦٠

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ/ ٢٠٠٦م

دار طويق للنشر والتوزيع
ص.ب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٦٧٥
الإدارة العامة ت/ ٩٢٠٠٢٢٢٢٩ ف/ ٢٧٨٥٦٢٨

بريد إلكتروني **E-mail: dartwaiq@zajil.net**
موقعنا على الإنترنت **www.dartwaiq.com.**

المبيعات والتوزيع
الريـــــاض : ت ٢٧٠٢٧١٩ ف ٢٧٠٢٧٢١
جـــــدة : ج ٠٥٠٤١٨٠٤٥٣ ت + ف: ٦٥٢٣١٣٩
القصيـــم : ج ٠٥٠١٨٧٤١٩٢
الشرقيـــة / الشمالية/ الجنوبية: ج ٠٥٠٩٩٥٥٢٩١

تم الصف الإلكتروني والإخراج والتصحيح بدار طويق للنشر والتوزيع


بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على القدوة المثلى وصاحب الصفات العلى وعلى آله وصحبه المصطفين الأخيار .. وبعد.

لقد نظم الحق سبحانه وتعالى العلاقة الزوجية وأحاطها بقدسية ومكانة رفيعة ووضع قواعد ونظم دقيقة تحدد أطرها وتنظمها كما جاء في قوله تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ ﴾[1].

وتتضح هذه القواعد بين الزوجين في السكنى التي تعني الطمأنينة المطلقة التي تحقق الثقة التي هي لبنة البناء الأولى للبيت ودعامة استقراره وسعادته.

والقاعدة الثانية هي المودة التي تمثل سر المحبة ونسيج قوة الرابطة الناشئة عن شدة التعلق وصدق الإخلاص ولقد صدق قول الحق: ﴿ وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّـٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ ﴾[2]، ثم تأتي الرحمة بين الزوجين وتعني التجاوز عن الزلات والرفق في المعاملات وأن يرحم كل منهما الآخر ويلتمس له العذر فالحياة الزوجية ليست تصيداً للأخطاء ولا تسلطاً وليست علاقة بين ضدين وإنما بين زوجين

---

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

(٢) سورة الفرقان، الآية: ٧٤.

مكملان لبعضهما.

والسعادة الزوجية ليست مطلباً بعيد المنال أو مستحيل الوصول إليه، فكل إنسان يحمل داخل نفسه من عناصر النجاح والهناء ما يساويها من أسباب الشقاء.

والسعادة الزوجية ليست في المظاهر أو الأثاث أو القصور أو الوظيفة أو الشهادة أو الجاه أو المال أو السلطة وإنما السعادة تنبع من القناعة والرضا وحسن التعامل مع ما منّ الله به على كل فرد من نعم لا تعد ولا تحصى.

واستقرار وهناء الأسرة لا يقوم على طرف دون الآخر ولكنه مسؤولية مشتركة بين الزوجين، وبقدر التحمل والقيام بأعباء ورعاية هذه المسؤولية من كلا الطرفين بنسب متعادلة، بقدر الوصول إلى شاطئ الأمن والأمان والسعادة.

إن إدراك طبيعة الفروق بين الجنسين (الزوج والزوجة) فهماً واحتراماً وتعرف كل منهما على حاجات الطرف الآخر يجعل كل منهما يقدم للآخر ما يحتاجه مما ينمي الحب ويقوي العلاقة الزوجية ويجنبها الكثير من المشكلات والصعوبات.

فالذي يحدد طبيعة مستقبل حياة الزوجية ليس مقدار المحبة بينهما ولا كم هي ناجحة علاقتهما الجنسية، أو ما هي الصعوبات المالية؟ وإنما طريقة التعامل والتكيف مع النزاعات والاختلافات التي تعتبر أمراً طبيعياً في الحياة الزوجية.

فالقدرة على التعايش والتفاهم بين الزوجين هي التي تزيد من مكانة الروابط بينهما وتحيط الحياة الزوجية بسياح من الاستقرار والحب وليعي الزوجان أن الكمال لله وحده ولا يطالب به في شريك حياته وأن السعادة شيء نسبي وليس مطلقاً بمعنى أنها لا تشمل جميع جوانب الحياة فربما يتحقق النجاح والاستقرار في بعض الجوانب ويجانب الصواب والتوفيق الجوانب الأخرى فهذه سنة الحياة يوم لك ويوم لغيرك، فدوام الحال من المحال.

إن العلاقة الزوجية لا تنمو نمواً صحياً بمجرد تقديم هدية هنا أو باقة ورد في مناسبة وإنما من خلال الحديث والاستماع والتفاهم في الحياة اليومية، ومعالجة الخلافات البسيطة أولاً بأول، كما أن الحوار الهادئ المحترم بين الزوجين في وقته المناسب، والاستعداد للتضحية والتسامح بين الزوجين كل ذلك يخلق الجو الصحي لعلاقة زوجية ناجحة، ولا يخفى على الجميع أن حسن الاختيار منذ البداية في مرحلة ما قبل الزواج على أساس من الدين والأخلاق والمنبت الطيب والتكافؤ العلمي والثقافي والاجتماعي من كلا الطرفين للآخر يمثل القاعدة الصحيحة والأرض الخصبة التي يرتفع عليها بناء الزواج الناجح.

ولا شك أن معرفة كلا الزوجين لواجباته وحقوقه والفهم السليم لها والرغبة الأكيدة والتصرفات المعتدلة التي تحرص على إعطاء كل ذي حق حقه تنأى بالحياة الزوجية عن جو المشاحنات والبغضاء.

وليحذر الزوجان من المعاصي والموبقات التي تجلب الهم والغم

وتولد الشقاء والتعاسة، وتبدل السعادة إلى شقاء والحب إلى كره.

وقد قال أحد السلف: «إني لأعصي الله فأرى ذلك في خلق امرأتي ودابتي».

وليعلم الزوجان أن نمو الحب بينهما وتقويته لن يحصل ما لم يستثمر كل منهما الوقت والجهد المطلوب في رعاية الطرف الآخر حيث إن العلاقات الإنسانية تتغذى بالوقت فلا بد من التأني والتروي في تنمية الحياة الزوجية.

كما أن غض الطرف عن الهفوات والأخطاء وخاصة غير المقصود منها، والمشاركة الوجدانية في الأحزان والأفراح والمداعبة والمزاج اللطيف والكلمة الطيبة الرقيقة المحبة، والتناصح بينهما وعدم إفشاء الأسرار الزوجية، والتقدير والاحترام والتزين والتجمل لبعضهما البعض، والبعد عن القسوة والجفاء، وحسن الخلق، كل ذلك من مفاتيح وأسباب السعادة الزوجية.

ولا يغيب عن الأذهان أن التوفيق بيد الله وحده قبل كل شيء ولكن الأخذ بأسباب النجاح مطلوب.

ولقد صدق قول الحق: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾ ﴾[1].

ولا ينس الزوجان أن مراعاة حدود الله وحرماته في كل تعاملاتهما

(١) سورة النحل، الآية: ٩٧.

واتباع تعاليم الحق عز وجل وسنة رسوله الكريم هي أساس السعادة في الحياة الدنيا والآخرة، وليس أدل على ذلك من تلك الأحاديث الشريفة التي تبين فضل طاعة المرأة لزوجها وطلب رضاه وفضل إحسان الزوج لزوجته واللطف معها والصبر على ما يبدو منها من سوء خلق.

قال النبي ﷺ: «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة**».

(رواه الترمذي).

وروي عن النبي ﷺ: «**يستغفر للمرأة المطيعة لزوجها الطير في الهواء والحيتان في الماء والملائكة في السماء والشمس والقمر ما دامت في رضا زوجها وأيما امرأة كلحت في وجه زوجها فهي في سخط الله إلى أن تضاحكه وتسترضيه وأيما امرأة خرجت من دارها بغير إذن زوجها لعنتها الملائكة حتى ترجع**».

فالمرأة إذا كانت بهذه الصفة وتخرج من بيتها بغير إذن زوجها كانت ملعونة من أهل النار إلى أن تتوب إلى الله وقال – عليه الصلاة والسلام: «**ألا واستوصوا بالنساء خيراً**» (رواه البخاري).

وقد روى أن رجلاً جاء إلى عمر – رضي الله عنه – يشكو خلق زوجته فوقف على باب عمر ينتظر خروجه، فسمع امرأة عمر تستطيل عليه بلسانها وتخاصمه .. وعمر ساكت لا يرد عليها فانصرف الرجل راجعاً وقال: إن كان هذا حال عمر مع شدته وصلابته وهو أمير المؤمنين، فكيف حالي؟ فخرج عمر فرآه مولياً عن بابه فناداه وقال: ما حاجتك يا رجل؟

فقال: يا أمير المؤمنين جئت أشكو إليك سوء خلق امرأتي واستطالتها علي فسمعت زوجتك كذلك فرجعت وقلت: إذا كان هذا حال أمير المؤمنين مع زوجته فكيف حالي؟

فقال عمر: يا أخي إني احتملتها لحقوق لها علي: إنها طباخة لطعامي، خبازة لخبزي، غسالة لثيابي، مرضعة لولدي، وليس ذلك كله بواجب عليها ويسكن قلبي بها عن الحرام فأنا احتملها لذلك.

فقال الرجل يا أمير المؤمنين وكذلك زوجتي.

قال عمر: فاحتملها يا أخي فإنما هي مدة يسيرة.

ولقد صدق الله جل في علاه: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ﴾[1].

والله من وراء القصد.

المؤلفة

---

(١) سورة طه، الآية: ١٢٤.

مقومات الحياة الزوجية!

للحياة الزوجية مقومات وركائز لا بد من توافرها بين الزوجين وهي:

١- الديـــن:

جاء في الهدي النبوي الشريف الدين في المرتبة الأولى عند الاختيار في كلا الزوجين لأن الدين هو أصل كل صلاح في الوجود وهو العون والمدد على العبادة الصادقة الصحيحة كما قال النبي ﷺ: «**الدنيا كلها متاع وخير متاع الدنيا امرأة صالحة**» (رواه الإمام مسلم).

ومن أهم دعائم تحقيق السعادة الزوجية أن تكون الزوجة ودودة ليست جحودة ولا عقيمة لأن جحود المرأة يورث الكراهية والتنافر بين الزوجين.

٢- الأمانة:

هي يقظة الضمير الأخلاقي فيما بين العبد وربه، بمعنى أنه يكون دائماً متيقظ، وبالأمانة تتحقق الثقة بين الزوجين والثقة تعني الاستقرار النفسي والروحي.

فإذا كانت الأمانة صفة الزوجين بلغت السعادة ذروتها ونالت الأسرة علو مكانتها، وصلحت الذرية وتحققت السعادة الأبدية دنيا وآخرة، وكفى بالأمانة فخراً أن الرسول ﷺ جعلها الإيمان كله بقوله: «**لا إيمان لمن لا أمانة له**».

٣- الإخلاص:

وهو سر سعادة المحبين فإنه يعني خلو بيت الحياة الزوجية من الغش والخداع والنفاق، وهو بمثابة نقاء وصفاء العلاقة الزوجية بين الزوجين بمواجهة الحقائق ووضع الأمور في نصابها والعمل على حل مشكلاتها دون تدليس وتزييف أو مراوغة أو تأخير.

فإذا تحقق الإخلاص نالت الأسرة الخلاص من كل كدر ونكد يعكر صفو حياتها، والإخلاص يعني الصراحة المطلقة بين الزوجين والوضوح فالإخلاص هو سر خلاص المحبين والأخذ بهم إلى بيت سعيد قويم.

٤- حسن الخلق:

وهو التحلي بكريم الصفات وطيب الأقوال والأفعال وصفوة الفضائل في السلوك والخصال.

وهو يعني لين الجانب بين الزوجين بعيداً عن الغلظة والقسوة والتعالي والمكابرة بما يحقق الألفة والمودة والرحمة فيتجاوز كل منهما عن هفوات أخيه ويلتمس له العذر في التقصير والمغفرة في الإساءة وهو بمثابة الرفعة عن رديء الأفعال وبذاءة اللسان وكفران النعم وفحش القول وسوء العمل ولقد صدق المصطفى الكريم: «**البر حسن الخلق**»

(رواه مسلم).

وكلمة البر هذه جامعة لشتى صنوف الفضائل والمكارم في الصفات والأقوال والأفعال.

والخلق الحسن الكريم هو حكمة بعثه الصادق الأمين محمد ﷺ في قوله: «**إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق**».

٥- قوة الرابطة:

ويقصد بها قوة درجة التعلق في الزوجين ببعضهما البعض بمعنى أنه لا يتزوج زوج بزوجة تفرض عليه دون اختيار منه أو إرادة في زواج ينتهي بالفشل ويعلل الأسباب بقوله: إنني لم أخترها وإنما أمي وأبي أو أختي وما شابه ذلك فهذا هو الخطأ الأكبر والعذر الأقبح من الذنب.

بل يجب على الزوجين أن يختار كلاهما الآخر بمحض إرادته ويحدث بذلك التعلق الروحي والوجداني بين الزوجين. وهذا الاختيار في حدود ما شعر الله.

٦- الثقافة الدينية والجنسية:

فالثقافة الدينية تعني فهم الزوجين لدينهما ومعرفة حدود الله، والحرام والحلال والخبيث والطيب وحقوق الزوج على زوجته وحقوق الزوجة على زوجها أي يعرف كل منهما ما له وما عليه.

فالزوجين مكملين لبعضهما وليسا ضدين ﴿ وَلَا تَنسَوُاْ ٱلْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾[1].

فإذا عرف كل منهما مكانته عند الآخر، وأين هو من الدين استقامت الحياة وسعدت الأسرة بطيب العيش الذي مرده تقوى الله عز وجل.

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٣٧.

فمقومات الحياة الطيبة عمل صالح مع إيمان بالله وبذلك تتحقق السعادة والألفة والمحبة بين الزوجين وفطرة السنة المحمدية تقتضي الاعتدال في الأداء والإتيان بالأشياء وضدها بما يحقق التوازن بين العبادة وأداء الحقوق والواجبات.

والسعادة الزوجية لا تولد ولا تنمو ولا تبقى إلا إذا حرص الزوجان كلاهما عليها ، فهي ثمرة التقاء إرادتي الزوج والزوجة فهي كالمولود ينبغي أن يشترك الزوجان في وجوده كسبب بإذن الله.

فالزوج يقوم بمسئوليته في الرعاية وحسن الخلق والعشرة بالمعروف والزوجة تكون السكن فتولد بينهما المودة والرحمة أو ما يسمى بالسعادة.

وكما يحتاج المولود إلى رعاية وتضحية وبذل وإيثار كذلك تحتاج السعادة ، فحرص الزوجين على بقائها حية وعلى تغذيتها وتنميتها هو ما يحفظها ويزيدها.

فالسعادة الزوجية تحتاج تلك المشاعر الفياضة التي تربط الوالدين بأولادهما ، وإذا صبر الزوجان على تقديم تلك المشاعر تحولت السعادة الزوجية إلى بهجة وفرحة وسرور.

وينبغي من أجل ذلك أن يقدم الزوجان تنازلات باستمرار سواء كانت تنازلات في وقت واحد أو بالتبادل.

وعلى الزوج أن يكون دائماً هو المسارع والبادئ والقائد لزوجته في كل شيء ، وأول هذه الأشياء وأولاها في السعادة ، فالمرأة تحتاج دائماً إلى

من يبادئها كما يقول المثل الألماني «لا يقاد الحصان ولا المرأة بلا أعنة».

ويبغي مراقبة السعادة خاصة في سنواتها الأولى والعمل بسرعة على علاج ما يصيبها من أمراض حتى لا تستفحل ويصبح الشفاء صعباً.

ويتم ذلك كله دون تكلف ولا تصنع بل بصدق كامل وبساطة متناهية ذلك أن الزوج حين يرى على وجه زوجته علامات الرضا والقناعة والحب والود والاطمئنان، وقد بدت على شفتيها ابتسامة واثقة عذبة، وأطلت من عينيها نظرات الرحمة والأمان، حينئذ تنتقل إليه تلك المشاعر يصاحبها الامتنان والحمد والشكر لله رب العالمين.

ويصدق القول بقدرة الزوجين كليهما على إنجاب السعادة الزوجية إن أرادا ذلك معاً كما في هذه القصة:

يروى أن رجلاً من قريش كان غنياً جواداً، لكنه كان حاد الطبع سيئ الخلق إذا أُغضب، فكان لا يكاد يتزوج امرأة حتى تطلب منه الطلاق بسبب ذلك، ثم خطب امرأة من قريش جليلة القدر وكانت قد علمت حدته وسوء خلقه وعند تقديمه مهرها خلا بها وقال: «يا هذه إن في سوء خلق يمكنك أن تحتمليه بكرمك وصفحك فإن كان بك علي صبر، وإلا فلست أخدعك وأخفي عنك هذه الخصلة»

فقالت في ثقة الولود التي تثق في قدرتها علي ولادة السعادة منه: إني أسوأ خلقاً منك لمن يحوجك إلي سوء الخلق!! فدخل بها، فما جرى بينهما كلمة نابية حتى فرق بينهما الموت.

فانظر كيف أن حرص هذين الزوجين على تحقيق السعادة بينهما قد أثمر هذه الحياة الهانئة المثالية.

فالسعادة ليست بالشيء البعيد الصعب، كما أن الشقاء ليس بالأمر اللازم الوقوع، واحتمالات ولادة السعادة والشقاء بين الزوجين متساوية، وتفسير ذلك أن كل زوج وزوجة يحملان داخلهما أسباب السعادة وأسباب النكد في آن واحد ولكن حكمتهما تظهر في إخراج أسباب السعادة وتنميتها وتزكيتها فتنكمش داخلهما أسباب النكد والشقاء وتضمر.

والسعادة الزوجية المؤسسة على الهدى والحكمة والرضا والصبر والصلاة والتوكل والشكر هي مقدمة للسعادة الكاملة المطلقة في الآخرة بإذن الله تعالى.

والحقيقة أيضاً أن الصدق مع الله تعالى والإخلاص في نية الخروج من النكد يمكن أن يحول البيت من جحيم لا يطاق إلى جنة أرضية صغيرة ينعم فيها كل أفراد الأسرة.

ومما يدل على أن الأمر أبسط وأقرب مما يتصور الكثيرون قصة الزوجة التي ذهبت إلى أحد علماء الإسلام الصالحين وقالت له شاكية إنني أكره زوجي، وقد عزمت على الطلاق منه لأنني أشعر برغبة شديدة في إلحاق الأذى به والنكد عليه ليل نهار، فقال لها: في هذه الحالة أنصحك أن تبدئي في إظهار حبك له وإعجابك به، حتى إذا شعر أنه لا

يستطيع الاستغناء عنك فاشرعي في طلب الطلاق، فهذه أفضل طريقة لإيذائه!

وبعد بضعة أشهر عادت الزوجة إلى العالم وأخبرته أنها اتبعت نصيحته فقاطعها وهو يبتسم: حسناً لقد حان الوقت لطلب الطلاق.

فصاحت الزوجة مستنكرة: طلاق؟! مستحيل لقد أحببته فعلاً، فماذا على كل زوج وزوجة لو أظهر أسباب السعادة من حب وإعجاب ولطف والمودة فعلاً داخل كل منهما.

الاختيار السليم

الكثير منا يبني الأفكار، ويسامر الأحلام الوردية ويحقق خيال السعادة ويتمناها ويخطط لفترات طويلة ويبحث لتكوين الصورة الأفضل لشريك العمر وذلك لأنه بالفعل شريك العمر، يمتد إلى آخر العمر.

إن الاختيار الصحيح المبني على قناعة وموضوعية ودراسة وافية وتفكير منطقي مبني على معلومات صحيحة نفسية واقتصادية واجتماعية يحقق الاستقرار والسعادة.

إن التفكير الفعلي المنطقي بجانب الاندفاع العاطفي لا بد من رؤيته والاقتناع به قبل الدخول في الحياة الزوجية.

فالغالبية من الشباب في الوقت الحاضر يبحث عن الرومانسية والعاطفة والحب قبل تأسيس الحياة الزوجية ومن ضمن محاور التأسيس السليم حيث إن ما تظهره الحياة الزوجية يختلف عن ما كان مبني على العاطفة فقط.

فالحياة الزوجية ومن خلال التجارب والدراسات العلمية ليست مبنية على عاطفة ورومانسية فقط وإنما على مسؤولية وارتباط ورغبة في الاستقرار ورغبة في الزواج عن اقتناع مع العاطفة.

إن اختيار شريك العمر سواء كان الزوجة أو الزوج ليس بالأمر الهين بل قد تكون هناك معطيات ومسلمات يحتار فيها الشخص ومن ثم يدخل

في دوامة الحيرة والتردد والتأجيل والتخوف.

وتوفيق الله عز وجل قبل كل شيء هو أساس الاختيار السليم ولكن الله سبحانه وتعالى أمرنا ببذل الأسباب في اختيار الزوج أو الزوجة لأن هذا الاختيار هو أسرة ونسب على مدى الأيام لا ينتهي لفترة قصيرة بل يمتد لأجيال متلاحقة لبناء المستقبل.

فشريك العمر يجب أن يكون فيه مؤشرات وعوامل تثبت صحة الاختيار للارتباط به والرغبة في تكوين شراكة العمر، أو بأقل تقدير تعطي الانطباع الأولى للراحة النفسية والاجتماعية للشاب والفتاة المقبلان على الزواج.

فليس من الممكن أن تكون المؤشرات عامية مبنية على وصف ظاهري للشكل المادي فقط وكم هو المردود من الاقتران أو فقط يكون على النسب وإغفال المستوى التعليمي والاجتماعي فما بني على خطأ فبالتأكيد النتيجة خطأ فادح.

ونكمن أهم دعائم استقرار وسعادة الحياة الزوجية في:

١- الاقتناع وهي كنز لا يفنى وهو رمز مهم وأمر ضروري جداً ويعتبر حجر زاوية في الحياة الزوجية. فأغلب المشكلات الزوجية باطنها نجد أن الزوج كان مجاملاً لأمه أو أبيه في تزويجه دون رغبة منه لعدم إبداء رأيه واعتباره أنه قد خرج عن النظام العائلي للأسرة ومن سيدفع الثمن حين تكون هناك مشكلة

نفسية بين الزوجين يكون السبب فيها هو عدم تقبل الزوجين لذاتهم وعدم تهيأتهم للدخول في الحياة الزوجية فلا بد أن يكون المقدم على الزوجين على اقتناع تام بمسؤولية الزواج وما يترتب عليه من مسؤوليات وارتباط وثيق.

ويأتي هذا بطبيعة الحال بالاستشارة لذوي الرأي الحكيم في هذا المجال أو لمراكز اجتماعية تقدم المشورة الاجتماعية والنفسية ذات الفائدة المبنية على دراسة وافية من خلال نتائج وأبحاث في قضايا الحياة الزوجية والأسرية.

وللأسف في الوقت الحاضر الكثير من الأسر تقوم بتزويج واختيار الزوجة لابنها أو قبول شاب لفتاة هي لا ترى فيه مقومات الزوج الصالح وفتى الأحلام المنتظر ولا تشعر بأنه أقدر على المسؤولية.

والغالبية من الأسر ينظرون لاختيار الزوجة على أنه أمر سهل بل طبيعي جداً عندما يقومون باختيارها بعدما يحصل على وظيفة أو انتهى من تعليمه الجامعي وكأنه مهيأ للدخول بكل ثقة وهو لم يشق طريقه بعد ولم تنضج لديه مهارات ومقومات الرؤية والإدراك الناضج والاستيعاب الواعي لمعنى الحياة الزوجية وما يترتب عليها من مسؤولية أكبر من طاقته في هذا الجانب.

٢- التقبل.

٣- مهارات التعامل مع متطلبات الحياة الزوجية.

٤- التفرغ الشبه تام للتفكير في الزواج من كل النواحي المادية والمعنوية والاجتماعية.

٥- التوافق في المستويات الثقافية والفكرية والنفسية.

٦- تجانس وتقارب المستوى الاجتماعي والاقتصادي حيث يفترض فيها التجانس والتقارب بين الزوجين فبعض المشكلات الزوجية تنتج عن ما قد يكون هناك من فوارق جوهرية في هذا الجانب.

٧- تفهم العلاقات الاجتماعية بعد الزواج.

٨- الرضا المتبادل بين طرفين، الزوج والزوجة وقبول أحدهما للآخر.

٩- قبول الزوجة أو الزوج أحدهما للآخر بإيجابياته وسلبياته والقدرة على التواصل وتحمل المسؤولية واحتواء الخلافات بينهما.

١٠- القدرة على اكتساب مهارات الحوار والفن العائلي.

١١- العناية بالمشاعر بين الزوجين.

١٢- إدراك المسؤولية في الحياة الزوجية والقدرة على أداء المهام والواجبات بالصورة المطلوبة مع إدراك الرقابة الذاتية في السلوكيات والتصرفات في مواقف العلاقات الاجتماعية.

١٣- التثقيف بالأمور الحساسة والحرجة في الحياة الزوجية وخاصة

العلاقة الفسيولوجية التي تحدث بين الزوجين.

١٤- المحيط الأسري وصدى التجارب الفاشلة في المحيط الأسري تؤثر تأثيراً شديداً على الشباب والفتيات المقبلين على الزواج واختيارهم وهذا يعطي ردة فعل عنيفة لهما بمعنى قد يكون بيئة الشباب أو الفتاة تمر بوعكة نفسية واجتماعية مضطربة قد تؤثر في القرار الصائب في الاختيار للزوج أو الزوجة وقد يكون هناك نظرة تصميمية خاطئة من خلال صدى التجارب الفاشلة.

١٥- طلب المشورة الصائبة.

١٦- عدم ربط الزواج بالحب والدلال والرومانسية المفرطة والنعيم ولكن التفكير في شيء مهم وهو وجود ضوء اللحظات الحلوة والمتميزة ويشعل فتيل الحب خلال الحياة الزوجية والعشرة فيما بين الزوجين وذلك من منطلق أن الحب موجود في القلوب ولا بد من أن يظهر.

١٧- الفحص الطبي قبل الزواج.

١٨- الإعداد والتأهيل للزواج سواء كان للشاب المقبل على الزواج أو الفتاة فالكثير من الآباء والأمهات يسعى جاهداً لإيجاد السعادة ويؤكد ذلك لأبنائهم ولكنها سعادة مادية وليست معنوية بمعنى أن الآباء والأمهات ولكنها ليست السعادة المطلوبة وخصوصاً في الحياة الزوجية فلا بد من الأب أن يقدم

دروس علمية وعملية وبشكل منظم وعلى فترات متواصلة لابنه ومن خلال تجربته عن حسن المعاملة مع المرأة والتأكيد على حسن الأخلاق وكيفية الحياة الزوجية وحق الزوجة والصبر والتربية الإسلامية بشكل تكاملي وكذلك الأم لا بد أن تقوم بإعداد ابنتها عن طاعة الزوج وكيفية تعاملها معه فالكثير من المشاكل الاجتماعية في المحاكم القضائية هي بسبب الانصراف عما ما أسميه فن إعداد الأبناء للحياة الزوجية وتأهيلهم للزواج، ولكن الخلل التربوي من خلال التجارب الكثيرة لمشكلات الحياة الزوجية أن من ضمن الأسباب المهمة والقاسم المشترك بين العديد من الحالات هو سوء فهم الأبوين للسعادة في الحياة الزوجية واختيار الزوجة لابنهما أو الموافقة على المتقدم لابنتها، وينظرون للسعادة على أنها هي في الأثاث الفاخر والوظيفة المرموقة وتوفر المال وتناسوا الأشياء الجوهرية في اسعاد الحياة الزوجية لأبنائهما وهو الخلق الحسن والتربية السوية التي تؤهل للدخول في حبر الزوجية والإمكانات المعنوية اللازمة.

١٩- معرفة حقوق وواجبات الحياة الزوجية الكثيرة فالغالبية من المقبلين على الزواج لا يعرفون ما هية الحقوق والواجبات للحياة الزوجية وبالتالي ففاقد الشيء لا يعطيه، وليس من

المعقول أن تتبلور الحقوق والواجبات تبعاً للحياة الزوجية بل لا بد من تعلمها وإتقان مهارتها.

٢٠- إدراك الشاب المقبل على الزواج بحقوق زوجته وكذلك إدراك الفتاة المقبلة على الزواج بحقوق الزوج.

٢١- الكثير ممن يحملون تجارب سابقة فاشلة في الحياة الزوجية أو يمرون ويشعرون بمرارة في الحياة الزوجية لأسباب عديدة ينقلون وبشكل غير مباشر انعكاسهم لبيئتهم ومشاكل حياتهم ومعاناتهم الزوجية لعدم تكيفهم التي تختلف اختلاف جذري عن الآخرين وبالتالي ينقلون رأيهم وبكل ثقة عمياء بصورة خاطئة بعيدة عن كل الأمانة الإنسانية للمقبلين على الحياة الزوجية ويجعلونهم يتشربون مفاهيم خاطئة مستقبلية للحياة الزوجية وهي كثيراً تنتقل بين الأصدقاء والأقرباء فمثلاً نجد شاب تقدم لخطبة فتاة ويتصف بأغلب الصفات المرغوبة في زوج المستقبل من تدين واتزان ووظيفة جيدة ومستقبل مرموق فترحب به الأسرة التي يرغب التقدم لها وبطبيعة الحال هذه الأسرة سوف تستقبله والفتاة لا تعارض وسوف تعطيهم موافقة مبدئية في وقتها وسوف تحتاج إلى وقت ولكن يحدث أثناء هذه الفترة أن تختلط بصديقات العمل أو الدراسة وتأخذ رأيهم وتعلن فرحتها وقد يحدث طلاق في الأسرة أو في محيط أسرتها فينعكس سلباً في ردة فعل عكسية وعنيفة ومتشائمة للفتاة في رفض الزواج خوفاً من قصص الطلاق التي سمعت

عنها وبالتالي يتعطل مشروع الزواج وكذلك الشاب فالخبرات المتشائمة تبث في كلا الطرفين الخوف والتردد ويجب على الأهل احتواء الشباب وتوضيح الأمور وبلورة الاستفادة والإيجابيات من تلك التجارب الفاشلة لتكون دفعة للأمام لمواجهة الأزمات القادمة بإيجابية فاعلة في الحياة الزوجية.

٢٢- يرى بعض المقدمين على الزواج أن الحياة سوف تتوقف بعد الزواج فيراكم الديون بالتأثيث والمتطلبات الكثيرة الغير منظمة وشراء الكماليات التي أغلبها لا تكمل بل قد تنقص من السعادة الزوجية والراحة النفسية والاجتماعية بعد الزواج، وهذا يعطي انطباعاً أن التفكير في مسألة الزواج لم تأخذ جهداً.

٢٣- الاختيار الأمثل يجب أن يكون دافع لحب الاستقرار والسعادة الزوجية وقد تتشابه الاختيارات أمام الشاب والفتاة المقبلين على الزواج ولكن لبعض منها أولوية على الآخر ولا بد أن نعرف أولوياتنا حتى نصل إلى الهدف بشكل متدرج.

٢٤- الابتعاد عن اختلاق الأعذار والأسباب، وهي أسباب وأعذار قد تبدوا منطقية وسليمة للآخرين وهي تبرير لفشل إما في التردد لا تخاذ قرار أو ربما الخوف من شيء حقيقي في النفس أو الإخفاق أو ربما في الأسرة ككل فهل تظهر الأسباب الحقيقية وإنما هي أسباب تجلب بشكل متصنع كغطاء مقبول ظاهرياً لئلا تكشف الأسباب الحقيقية فالكثير من المقبلين على الزواج

يسهلون القبول بالزواج وهو غير مقبول ابتعاداً عن الانزعاج النفسي الداخلي قال تعالى: ﴿بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ۝ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُۥ ۝﴾[1].

٢٥- التحرر من ضغوط المجتمع السلبية والأعراف والتقاليد الغير مفيدة والتي تعصف بنفوس العديد من الناس، والتمسك بالشرع الحنيف بدلاً منها.

٢٦- الابتعاد عن وهم ورومانسيات خرافية أشبعتنا بها الفضائيات والإعلام الغربي والأفلام والمسرحيات.

٢٧- ما بني على خطأ فهو خطأ فالغالبية من الشباب والفتيات المقبلين على الزواج يتظاهرون بمواصفات غير واقعية بل يكذبون بما يملكون ويصدقون كذبهم بل المصيبة يعتبرون هذا الكذب أبيض ولكن سرعان ما يتضح العكس والزمن كفيل بذلك. إن المقبل على الزواج يحتاج إلى رعاية استشارية اجتماعية ونفسية هذا بجانب حاجته إلى إحساسه أن شخص ما يقف بجانبه ويسانده ويدعمه دعم معنوي وهذا غير متوفر مطلقاً إلا بشكل سطحي.

❀❀❀

(١) سورة القيامة، الآيتان: ١٤، ١٥.

البيت السعيد

بداية الأسرة الإسلامية هي زوج وزوجة أصلها الطمأنينة ورابطتها المودة والرحمة فيما قرره القرآن العظيم عن حال العلاقة بين الزوجين، وما ينبغي أن تكون عليه قول الحق: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [1]. وقد أرسى الحق جل شأنه قواعد هذه العلاقة بحكمة ودقة متناهية في منهجية قرآنية ربانية واضحة المعالم بقوله عز ذكره: ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ ﴾ [2].

وهذه الأسس الربانية هي أصل العلاقة في المعاشرة الزوجية وواجب الزوج أن يعرف أن المرأة خلقت من ضلع من أضلاع آدم لتكون جزءاً منه، تكمل به، ويكمل بها وهذا الضلع أقرب ما يكون من القلب.

وعلى الزوج أن يعامل الزوجة بقلبه وليس بعقله إذ أنه لو عاملها بعقله لأتعبها وأتعب نفسه فالقلب منع العاطفة وهي الرباط الأقوى بين الرجل والمرأة فالحب والحنة والعطف والمودة جميعها ينبوعها القلب، وعلى المرأة أن تعرف مكانها من زوجها فتقرب إليه من خلال أحاسيس مشاعره القلبية وقد أوصى الرسول – عليه الصلاة والسلام – بالنساء في

---

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

قوله: «**ألا واستوصوا بالنساء خيراً فإنهن عوان عندكم استحللتم فروجهن بكلمة الله وسنة رسوله لا تضربوا الوجه ولا تقبحوه**».

وكما يقول الأجداد في نصيحتهم (ابن بيتك على صخرة».

بمعنى بناء البيت على أسس سليمة ومتينة من الأخلاق والمبادئ والنظام والفضائل.

ومن الغريب أننا نراعي مشاعر الطرف الآخر الغريب عنا حتى نكتسب ثقته واحترامه وتقديره، في حين لا نلقي بالاً ولا نهتم بطريقة تعاملنا مع إنسان عزيز علينا، يعيش بيننا مثل شريك الحياة وقد نجرح مشاعره دون قصد أو بقصد لأننا نعتقد أن أصول الذوق والاتكيت تطبق فقط حين نتعامل مع الغرباء، أما الجفاء والغلظة وقلة الذوق تستعمل مع الأقرباء.

ومن هنا يجب على كل عروسين جديدين أن يتناقشوا سوياً على قواعد تكتب في شكل وثيقة أو اتفاق تشمل كل ما تثري به الحياة ويوفر المتعة فيها من أنشطة وهوايات مختلفة وقراءات وزيارات وتأملات ورحلات ليحترم كل شريك نصفه الآخر ويشعره بقيمته، ويقلل مخالفاته وسوء معاملته.

وليكن هناك نوع من الجزاء أو التأديب المناسب للمخالفة والاعتذار لمن أخطأنا في حقه، ومن قواعد الأخلاق التي يحث عليها الإسلام وأصحاب العقول المستنيرة:

١. قبل أن ندخل على أحد في غرفته نستأذن ونطرق الباب.

٢. عند الدخول إلى البيت أو الغرفة أو السيارة نلقي السلام.

٣. عند الخروج من الغرفة نسأل من فيها هل يريد شيئاً قبل الانصراف.

٤. لا نقرأ خطاباً أو شيكاً أو ورقة لا تخصنا.

٥. عندما تستعير قلماً أو كتاباً أو مسطرة نعيدها إلى مكانها.

٦. إذا كسرنا شيئاً أو أفسدناه اشترينا بديلاً عنه.

٧. عندما نقلب شيئاً أو نغير موضعه مما يخص شريكنا نعيده إلى وضعه الأول.

٨. إذا أخطأ أحدنا في حق الآخر فليعتذر له.

٩. إذا اعتذر أحدنا وهو مسيء فليقبل الثاني اعتذاره، ولا يكثر في اللوم.

١٠. الحديث بيننا يجب أن يكون هادئاً ومحترماً وليس فيه سباب.

١١. نقول الحق ولو كان مراً، ولكن بطريقة لطيفة غير جارحة.

١٢. من يحتاج لنصيحة نقدمها له بحب وبلا تعالي.

١٣. عندما يفرح أحدنا فليفرح الآخر والعكس صحيح.

١٤. إذا حلت مناسبة سعيدة لأحدنا فلنشارك جميعاً فيها دون اعتذار.

١٥. نحترم هوايات كل منا ونقدرها، ونثني عليها وكأنها هوايتنا.
١٦. لا نقابل عصبية واندفاع أحدنا بعصبية مماثلة.
١٧. إذا عجز أحدنا عن أداء مهمة واحتاج للعون فلنعاونه دون إبطاء.
١٨. لا داعي لخلق المشكلات والنبش في الماضي حتى لا تتجدد الآلام والأحزان.
١٩. التسامح والعفو عند المقدرة من شيم الأكرمين.
٢٠. تقسيم العمل فيما بيننا وليؤد كل منا ما عليه قبل أن يطلب ماله.
٢١. لا نكذب مهما كان الأمر فالكذب أبو الخطايا ولا يدخل كذاب الجنة.
٢٢. لا يكذب أحدنا الآخر إذا تحدث أمام الناس.
٢٣. لا نسرق مهما كان احتياجنا للمال.
٢٤. يحب كل منا لزوجه ما يحبه لنفسه وليعمل على راحته قدر استطاعته.
٢٥. الصبر على الشدائد عبادة، وشكر الله دوماً واجب.
٢٦. الصلاة عماد الدين، والثقة بالله هي أساس النجاح واليقين.
٢٧. فلينادي كل منا صاحبه بلقبه الذي يحبه، ولا يرفع الكلفة في الحوار والمزاج سراً أو جهراً.

والبيت المسلم السعيد هو الدعامة الأساسية لقيام المجتمع المسلم

الرشيد، والأسرة المسلمة الآمنة المستقرة ضرورة لا بد منها لصلاح المجتمع وتماسكه وشرط لا مفر منه لعزة الأمة وسيادتها ولهذا كانت عناية الإسلام كبيرة بالأسرة فأقام على الحق والعدل بناءها وثبت بالود قواعدها وقوي بالخوف من الله عراها.

ولهذا بذل أعداء الإسلام جهوداً مضنية لتدمير الأسرة المسلمة وتفكيك أواصرها، وسلكوا إلى ذلك سبلاً شتى فحرضوا الزوجات على التمرد على أزواجهن، وزينوا للنساء سبيل هجر البيوت والانطلاق إلى الشوارع والطرقات في ظل شعارات زائفة، ونشأ من جراء ذلك مشاكل لم تكن لتوجد أصلاً لو أن الأمور سارت وفق ما أمر الله.

وعمل أعداء الإسلام بما يملكون من وسائل الإعلام وغيرها على تخريب علاقات الحب والاحترام بين الآباء والأبناء وبين الأمهات والبنات وبين الشيوخ والشباب تحت ستار مبادئ اخترعوها مثل ضرورة الاختلاف بين الأجيال وما إلى ذلك من الأباطيل والأقوال.

والبيت المسلم يتكون من رجل وامرأة جمع بينهما الزواج الشرعي المعلن بعقد شراكة بين طرفين كل منهما كامل الأهلية فإن كل شركة قابلة للربح والخسارة، تربح إذا نظمت تنظيماً سليماً وأديرت إدارة رشيدة وأدى كل شريك واجبه على الوجه الأكمل، وسادتها روح التفاهم والمودة وتوافرت فيها الأمانة والإخلاص بين طرفيها.

وصدق قول الحق في الحديث القدسي: «**أنا ثالث الشركين ما لم**

يخن أحدهما صاحبه فإذا خانه خرجت من بينهما» (رواه أبو داود).

والإسلام يهدف لشراكة الزواج بين رجل مؤمن وامرأة مؤمنة أن تنجح وتربح وتثمر أطيب الثمرات، ذرية طيبة تجاهد في سبيل الله وترفع راية الحق وتنشر العدل والسلام في الأرض.

ومن أجل ذلك رسم الإسلام طريقاً واضح المعالم ميمون الخطوات نحو البيت السعيد:

أولاً: اختيار طرفي الشراكة:

وحتى لا تنخدع بالمظاهر أو نتأثر بالأهواء فنقع في الأخطاء أرشدنا الإسلام إلى الطريقة المثلى لاختيار شريك الحياة.

يقول رسول الله ﷺ: **«تنكح المرأة لأربع لمالها ولجمالها ولحسبها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك»** (متفق عليه).

فمن استطاع الحصول على امرأة ذات خلق ودين تشاركه الحياة في بيته زوجة صالحة فقد ظفر وهذا لا يعني أن الجمال مرفوض فإن وجوده من أسباب السعادة بلا شك وكذلك بقية الصفات المذكورة في الحديث الشريف غير أنه ينبغي ألا يكون هو الهدف وعليه فيجب أن تتوافر في المرأة مع الدين صفات:

١. الجمال: لقوله ﷺ: **«انظر إليها فإنه أحرى أن يؤدم بينكما»** (رواه الترمذي والنسائي وابن ماجه).

٢. أن تكون ودوداً ولوداً لقوله ﷺ: «**تزوجوا الولود الودود**» (رواه أبو داود والنسائي).

٣. يستحب أن تكون قليلة المهر لقوله – عليه الصلاة والتسليم: «**أعظم النساء بركة أيسرهن صداقاً**» (رواه الإمام أحمد والبيهقي).

٤. أن تكون بكراً لحديث جابر بن عبدالله – رضي الله عنه – وقد تزوج ثيباً فقال – عليه الصلاة والسلام: «**هلا بكراً تلاعبها وتلاعبك**» (متفق عليه).

أما أهم الصفات التي ينبغي أن تتوافر في الزوج فهي الدين والخلق يقول – عليه الصلاة والسلام – : «**إذا أتاكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض**» (رواه الترمذي وأحمد).

وقال لرجل للحسن: إن لي بنية فمن ترى أن أزوجها؟ فقال زوجها ممن يتقي الله تعالى فإن أحبها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها.

ثانياً: إدارة الشركة:

لا بد لنجاح أي شركة من وجود إدارة تقوم بشأنها وتحفظ أمرها وأن تكون لهذه الإدارة صلاحيات البت في كل ما يطرأ من مشاكل أو يستجد من أحوال، وليس من الحكمة أن تترك المسألة دون تحديد واضح لئلا يتنازع الطرفان لرئاسة ويتجاذبان القيادة فيقع الخلاف وتدب الفوضى ويحل الشقاء.

ومن أجل سعادة الشركة ومن يعيش في ظلالها من أبناء يسلم زمام الأمور والإدارة إلى الزوج رب الأسرة وعمادها ومثلها الأعلى كما جاء في قول الحق العلي الحكيم: ﴿ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ ٱللَّهُ بَعۡضَهُمۡ عَلَىٰ بَعۡضٖ وَبِمَآ أَنفَقُواْ مِنۡ أَمۡوَٰلِهِمۡۚ﴾[1] ولا يعني ذلك أن المرأة قليلة التبصر والحكمة ولكن بحكم عواطفها الجياشة ومشاعرها المرهفة يتميز الرجل عنها بحظ أوفر من دقة التفكير والنظر في عواقب الأمور دون تسرع أو انفعال هذه هي القاعدة، ولكل قاعدة استثناءات تتميز فيها المرأة على الرجل في التعقل واتخاذ القرار.

ثالثاً: التشاور:

وما دامت القوامة حكماً ورياسة، فإن كل حاكم في الإسلام ليس مطلق الصلاحيات وإنما هو محكوم بشرع الله مسؤول بين يديه سبحانه عن رعيته التي استرعاه، حفظهم أم ضيعهم عدل فيهم بمقتضى أمر الله ونهيه أم ظلمهم؟

والشورى شرعة شرعها الله في دينه لتقوم عليها العلاقة بين الحاكم والمحكوم ولا يظن أحد أن ذلك خاص بحكام الأمة وأمرائها وإنما هو عام يشمل أي مستوى وأي موقع ومن الأحرى للزوجين أن يتشاورا ويتفاهما في كل الأمور المتعلقة بهذه الأسرة دون تحكم أو سيطرة أو عناد فلا يهم الأخذ برأي منه ولكن الأهم تطبيق الرأي الصحيح الذي يحقق الفائدة والسعادة لكل أفراد الأسرة.

---

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

رابعاً: توزيع الأعمال والاختصاصات:

في كل شركة لا بد أن يكون لكل شريك حقوق وعليه واجبات حتى تستقيم الأمور، وكذلك فعل الإسلام بالنسبة للبيت فقد جعل لكل من الزوجين حقوقاً ورتب عليها واجبات، لن تتحقق السعادة إذا أهمل أحد الطرفين أداء واجبه وراح يطالب الآخر بحقوقه عليه، وإنما ينبغي لكل منهما أن يبادر، بتأدية ما عليه من واجبات رغبة في إسعاد شريكه وإدخال السرور على نفسه وعلى الآخر مثل ذلك.

وقد تكفل الله سبحانه وتعالى وهو أحكم الحاكمين بتحديد تلك الحقوق والواجبات حتى لا يتظالم الشريكان فتتبخر السعادة وفق قاعدة متوازنة دقيقة من صنع العليم الحكيم تقرر الأمر على أساس العدل.

وصدق العلي القدير: ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (١).

خامساً حقوق الزوجة:

قرر الإسلام للزوجة حقوقاً طالب بها الزوج وحثه على القيام بها بحكم ولايته للأسرة ومسئوليته عنها منها:

١. أن يكون حسن الخلق في معاملتها وليس معنى ذلك أن يكف الأذى عنها فحسب ولكن معناه أن يتحمل ما قد يبدر منها وأن

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

يكون حليماً عند غضبها اقتداءً برسول الله ﷺ.

٢. المداعبة والمزاح والملاعبة: فإنه بهذا تطيب قلوب النساء ويغشاهن السرور والحبور ويأنسن بالزوج ويسعدن معه.

٣. أن يغار عليها غيرة معتدلة.

سادساً حقوق الزوج:

١- الطاعة:

فلا يجوز للمرأة عصيان زوجها أو مخالفة أمره إلا فيما حرم الله وفي ذلك يقول المصطفى: «**لو كنت آمراً أحد أن يسجد لأحد لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها لعظم حقه عليها**» (رواه الترمذي وابن ماجه).

٢- التجمل:

على المرأة أن تتجمل لزوجها وأن تتزين له بحيث لا يقع نظره عليها إلا وهي في أحسن حالاتها بهاء.

٣- أن تكون بارة بزوجها:

ومن البر ألا توقعه في الحرج والإثم بعنادها وإصرارها على خلاف ما يطلب وعمل ما لا يرغب، خاصة إذا أقسم عليها أن تفعل شيئاً ما أو أقسم عليها ألا تفعل والمرأة الصالحة تبر زوجها إذا أقسم ولا تضطره للتكفير عن يمينه بعد الحنث فيها لأنها تخشى الله وترعاه وترعى حق زوجها ولا تضطره لتحمل المشقات فضلاً عما يسببه هذا التصرف من تعود على البيت.

٤- الرعاية التامة :

وتعني أن ترعى المرأة حق زوجها غائباً وحاضراً فيجب ألا تدنس عرضه ولا تبدد ماله ، وأن تبتعد عن كل ما يسوء. أو ينال من سمعته ، وأن ترحم أبناءه وبناته سواء كانوا أبناءهما معاً أم لا .

قال رسول الله ﷺ : «**ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله عز وجل خيراً له من زوجة صالحة أن أمرها طاعته ، إن نظر إليها سرته وإن أقسم عليها أبرته ، وإن غاب عنه حفظته في نفسها وماله**» (رواه الإمام أحمد).

٥- القناعة :

يجب على الزوجة العاقلة ألا ترهق زوجها بكثرة المطالب وأن تكون قانعة راضية بما قسم الله لها ، فإن كثرة مطالب المرأة ربما تدفع زوجها إلى السعي في كسب الحرام وفي ذلك شقاء الأسرة كلها في الدنيا والآخرة ، وأيضاً فإن كثرة مطالب الزوجة تجعل الزوج يعيش مهموماً مغموماً عندما لا يستطيع تلبية مطالبها ، وهمه وغمه لا بد أن ينعكس عليها وعلى البيت كله مصداقاً لقول الحق : ﴿**لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ**﴾ (١) . ﴿**لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا**﴾ (٢) .

٦- الوعظ والتهذيب :

قرر الله تعالى هذا الحق ليستعان به على حفظ دعائم البيت كيلا

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٨٦.

(٢) سورة الطلاق، الآية: ٧.

تعصف به رياح الغضب أو تدمر عواصف الخلاف.

ولأن الرجل هو المسؤول عن حفظ البيت ورعايته والدفاع عنه ضد الأنواء والأعاصير فقد كلفه الله بذلك في قوله الحكيم: ﴿ وَٱلَّٰتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَٱهْجُرُوهُنَّ فِي ٱلْمَضَاجِعِ وَٱضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا۟ عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾ [1] فإذا ظهرت على المرأة أعراض النشوز وهو التمرد والعصيان فإنه يحق للزوج أن يقوم بنصحها ووعظها حيث يذكرها بالله تعالى ويخوفها من غضبه وعقابه، ويذكرها بحقه عليها وبأن الله فرض عليها طاعته على أن يكون ذلك بطريقة حكيمة مؤثرة وليس له أن يزيد على ذلك نحو سب أو شتم أو كلام مكروه، فإذا لم ينفع هذا العلاج كان له أن ينتقل إلى ما بعده وهو الهجر بأن يعرض عن كلامها وليس له أن يزيد في ذلك عن ثلاثة أيام وأن يعتزل فراشها ولا يزيد ذلك على شهر وقوفاً عند حدود ما ورد في ذلك.

فإذا لم ينفع هذا العلاج انتقل إلى الأمر الثالث وهو الضرب.

❀❀❀

(١) سورة النساء، الآية: ٣٤.

كيف تبني أسرة مستقرة؟!

ويحرص الإسلام كل الحرص على أن تقوم الرابطة الزوجية على المحبة والتفاهم والانسجام ولا تقوم على توافق الشهوة فقط ونما ينهض على اتحاد غير شهواني أساسه مودة عميقة تتوثق على مر الأيام وتشمل شتى نواحي الحياة وهو إنفاق على الحياة المشتركة بما قد تستلزمه من أعباء الأبوة وقد أرسى الإسلام كشريعة متكاملة مبادئ لاستقرار الأسرة وهي:

١- المودة والرحمة:

فمن أهداف الأسرة تحقيق المودة والرحمة لإقامة مجتمع قوي متماسك فاضل: ﴿ **وَٱخۡفِضۡ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحۡمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرۡحَمۡهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرٗا** ﴾ [(١)] ، ﴿ **وَوَصَّيۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ بِوَٰلِدَيۡهِ إِحۡسَٰنًاۖ** ﴾ [(٢)] ، ﴿ **هُنَّ لِبَاسٞ لَّكُمۡ وَأَنتُمۡ لِبَاسٞ لَّهُنَّۗ** ﴾ [(٣)] .

٢- العدل والمساواة بين الأعضاء:

لقد وضع القرآن الكريم الحقوق والواجبات ووزعها على كل فرد من أفراد الأسرة بالعدالة والمساواة حيث قال تعالى: ﴿ **وَلَهُنَّ مِثۡلُ ٱلَّذِي**

---

(١) سورة الإسراء، الآية: ٢٤.

(٢) سورة الأحقاف، الآية: ١٥.

(٣) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.

عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِۚ﴾ [١] ويقول تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾ [٢].

٣- التكافل الأسري:

حيث ينظر القرآن الكريم للأسرة على أنها مجموعة متراصة تقوم على أساس التعاون بين جميع أفرادها وعلى هذا الاعتبار شرعت أحكام النفقات والميراث والوصية وصدق قول الحق: ﴿۞ لَّيْسَ ٱلْبِرَّ أَن تُوَلُّوا۟ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ ٱلْمَشْرِقِ وَٱلْمَغْرِبِ وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلْكِتَٰبِ وَٱلنَّبِيِّـۧنَ وَءَاتَى ٱلْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ ذَوِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ﴾ [٣].

وتتكون الأسرة من الزوج والزوجة والأبناء، وبعد الاختيار على أساس استقامة الخلق والشرف والدين والإيمان من جانب كل طرف للطرف الآخر تأتي مسؤولية الزوجين وسعيهما لإيجاد الجو العائلي السعيد الذي يساعد الأبناء على تكوين شخصية إنسانية مستقيمة تمكنهم من العيش في المجتمع الإسلامي كعناصر صالحة وشخصيات إسلامية ملتزمة.

ومن الضروري للأبوين أن يجعلا لهما منهج عمل تربوي يسيران

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

(٢) سورة النحل، الآية: ٩٧.

(٣) سورة البقرة، الآية: ١٧٧.

عليه ولا يتركان أبنائهما للعفوية وعدم الاهتمام، فإن الطفل يتلقى في تلك المرحلة عن أبويه، ويعتبرهما قدوة له، كما يتلقى من معلمه ومن البيئة التي يعيش فيها فتتكون شخصيته شيئاً فشيئاً حتى تأخذ صيغتها النهائية.

ويمر الأبناء كما هو واضح، في الجو العائلي بمرحلتين يحتاجون فيها إلى الرعاية والعناية وهما:

- مرحلة الطفولة
- مرحلة المراهقة: وهي المرحلة الأشد خطورة في حياة الإنسان وتحتاج إلى حكمة في التربية والتوجيه، وعناية من الأبوين فائقة.

ويجب أن يحرص الأبوان على تكوين علاقة طيبة بينهما، فإن عدم الانسجام والخلاف أو التصرفات غير السليمة بين الأبوين في البيت تنعكس على سلوك الأطفال والأبناء، فالأب الذي لا يحترم الأم أو الأم التي لا تحترم الأب، أو المشاجرة المستمرة أو حالة السخط وعدم الرضى أو جو الكآبة والكراهية، إن كان ذلك ينعكس سلباً على الأبناء ويؤثر تأثيراً مخرباً في سلوكهم وأخلاقهم وحالاتهم النفسية، كما أن علاقة الأبوين بالأبناء وأسلوب التعامل معهم، يترك أثره الحسن أو السيئ في نفوسهم وعلاقتهم المستقبلية بالأبوين، وعلاقتهم بالمجتمع.

فالطفل الذي لا يشعر بالحب والحنان والرعاية من أبويه قد ينشأ طفلاً غير سوي عدواني السلوك والنزعة وربما ساقه ذلك التعامل إلى

التشرد والكراهية أو يصاب بعقدة نفسية سلبية.

وسوء المعاملة مع الطفل المراهق وعدم احترام شخصيته قد يقوده إلى الإساءة إلى والديه وإلى الآخرين، وتكوين عقدة النقص عنده والتضيق عليه في التعامل وحرمانه المادي قد يجره إلى الكذب أو السرقة أو الاحتيال.

أن التفريق في التعامل بين الأبناء، وعدم إشعارهم بالحب والعناية المكافئة كثيراً ما يدفعهم إلى الكراهية فيما بينهم، وإلى النفور من الأبوين وضعف الرابطة بينهما، وإلى التوغل في عقوقهما.

إن الانطواء والعزلة في جو العائلة عن الأهل والجيران والمجتمع يتركان أثرهما السلبي في حياة الأبناء أما إذا وجد الأبناء آباءهم يعيشون علاقات طيبة مع الأرحام والأقارب والجيران والأصدقاء كالزيارات وتبادل الهدايا، والضيافة، والاهتمام بحوائجهم فإنهم يتلقون هذه الأخلاق والعادات الحسنة ويتأثرون بها.

من الضروري أن يرسم الأبوان منهاجاً تربوياً لأبنائهم منذ الصغر والطفولة يلقنوهم الآيات والعبارات الإسلامية كالشهادتين وبعض أقوال الرسول الكريم والتعريف بحياة الرسول ﷺ وسيرته وأهل بيته على شكل قصص وموضوعات مختصرة.

تعليم الصبيان الصلاة وتلاوة القرآن، واصطحابهم إلى المساجد وتعريفهم بالمناسبات الإسلامية وتفهيمهم مدلولاتها كليلة القدر، والبعثة النبوية ومعركة بدر والحج وغيرها.

تربية الأطفال على ذكر الله والتعلق به كالتسمية عند البدء بالطعام والشراب، والحمد لله عند الانتهاء منهما، والاستعانة به عند حصول الشدائد والشكر له عند قضاء الحوائج وحصول الخير.

تربية الطفل وتدريبه على مفهوم الاعتذار والتوبة إذا أخطأ وأساء فيطلب منه أن يقول: (اعتذر، أو عفواً، أو استغفر الله) مع توجيهه وإرشاده ومعاقبته إذا كان الموقف يستدعي العقوبة دون أن يبالغ في العقوبة.

- تعليمهم النظافة، والعناية بحسن المظهر.
- تعليمهم آداب التحية والحديث والمجلس واحترام الآخرين.
- إبعادهم عن أصدقاء السوء، وتوجيههم لاختيار الأصدقاء الصالحين الذين يستفاد منهم.
- توجيههم لاستثمار أوقات الفراغ، والمساهمة في الأعمال العامة التي تضم أقرانهم كالألعاب الرياضية، والتدريب على الخط والرسم والنجارة .. الخ.
- تحبيب العلم لهم، وتوسيع أفق تفكيرهم في المستقبل وتوجيههم توجيهاً صحيحاً في هذا المجال.
- مراقبة سلوكهم وإسداء النصائح لهم عندما تظهر عليهم بعض الآثار غير السليمة.

- محاولة نقل التجارب الاجتماعية النافعة لهم من خلال الحديث العائلي وسرد الحكم والقصص التاريخية وتجنبهم الوقوع بالأخطاء والأخطار.
- تعريفهم مفهوم الحلال والحرام، وتدريبهم على الالتزام به.
- التوسعة على الأهل والعيال، وسد حوائجهم المادية فإنه أفضل الصدقة فمن أراد أن يحسن فأهله أحق ببره وإحسانه كما ورد في الأحاديث الشريفة.
- إن عناية الرجل بزوجته وأبنائه، وأفراد أسرته واجب ومسؤولية شرعية يصون بأدائها نفسه، وأهله من الشر والعذاب ويحقق لهم الهدى والصلاح والسعادة في الدارين.

﴿ وَقُلِ ٱعْمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾ ﴾[1].

❀❀❀

(١) سورة التوبة، الآية: ١٠٥.

حتى لا يموت الحب؟!

يحكم الحياة الزوجية نظام يسطرها في لوحة جميلة شعارها الحب والمودة وهذه العلاقة السامية ذكرها الله سبحانه في محكمة آياته: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[1].

ولكن بعد السنوات الدافئة الأولى أو الأيام السعيدة التي تعيش بالمشاعر الجياشة والعواطف الفياضة تتحول الحياة الزوجية عند الكثيرين رويداً رويداً إلى الحياة العابسة المتباعدة بين الزوجين، وعندما تسأل أحدهما يلقي باللوم على الآخر أو يربطه بشكل ما في الحياة اليومية والأسرية التي تمارس ضغوطها على الفرد بقسوة ولعل هناك بعض العناصر التي تؤثر في الحياة الزوجية منها:

- كثرة المسؤوليات ومشاغل الحياة من طلب الرزق وتأمين مستقبل الأبناء من أهم الأسباب التي تجعل الرجل يهمل واجبه تجاه الزوجة والمنزل والأبناء وتسهم في فتور العلاقة الزوجية. مع وجود الحب ولكنه يحتاج إلى تجديد وتذكير واهتمام، فالاستقرار والسعادة لا بد من رعايتها باستمرار بالحب والتفاهم وبذلك التضحيات والسعي دوماً إلى إسعاد الطرف الآخر من كلام الطرفين على السواء.

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

- الإحساس بعدم الحاجة لفهم الطرف الآخر، وعدم الإحساس بالمسؤولية تجاه الآخر سواء الزوج أو الزوجة، إتكالية طرفي العلاقة على بعضهما البعض في تفعيل العلاقة الزوجية والقبول في بعض الأحيان بمقترحات خارجية مثل إبليس «الشيطان» الذي يوسوس في أنفسها بعدم جدوى تفعيل العلاقة العاطفية والحب، كذلك الإحساس من قبل الزوج أن الزوجة اهتمت بأولادها أكثر وأهملته بالمقابل تفكير الزوجية أن زوجها قد بلغ من العمر ما جعله لا يهتم بالمعاني الجميلة وعدم احتياجه للحب والمودة والغزل والمداعبة، كما أن تفكير الزوجة بأن الأولاد هم الذين يربطون الزوج ولا يمكن أن يفكر في التخلص منهم وبالتالي تضمنه الزوجة.

إن السعادة الزوجية تحتاج لجهد مشترك يسهم فيه الطرفان بقدر متساو وإخلاص النية وبذل التضحيات والدعاء لله بالتوفيق والاستقرار والهدوء النفسي.

ولكي يكون البيت سعيداً حقاً فلا بد من عناصر الجذب داخل الأسرة وهي:

(١) الحوارات الهادئة والمناسبة مع الزوجين والأولاد مع اختيار الوقت المناسب، وكلما زادت الحوارات العائلية الشيقة كلما كانت جاذبية البيت أقوى للجميع.

(٢) إظهار الاحترام للجميع كي يشعروا بمكانتهم داخل البيت، في حين أن الانتقاص من شخصياتهم تفرز عندهم الشعور أن لا مكان لهم في البيت.

(٣) الثقة المتبادلة بين الأفراد وهي بالتالي تعزز الاحترام أيضاً وتقوي الرغبة.

(٤) إجراء تغيير في الروتين العام سواء في الديكور المنزلي أو القيام برحلة.

(٥) تبادل الهدايا في المناسبات.

وقد تهاجم الزوجة زوجها لانشغاله بالعمل وبالتالي يبدأ بالتمرد والعناد في حين أن عليها أن تعرف إلى أي نقطة يريد أن يصل الزوج؟ ما هو هدفه؟ كي تقف إلى جانبه حتى يصل أو ليست المرأة شريكة حياة.

ولماذا لا تهتم المرأة الزوجة في بناء شخصيتها وتنمية مواهبها والقيام بنشاطات نافعة؟ فالرجل ينجذب إلى المرأة ذات الشخصية القوية والمواهب المفيدة.

إن إنكار الذات وتقبل الآخر بما فيها من سلبيات وأخطاء والتضحية هي عماد الحياة الزوجية ونجاحها ودوامها ومغناطيسيتها.

ويرى الباحثون أن على الزوجين أن يختزنا ذكريات واضحة عن تاريخ أو لقاء جمعهما وأن يتذكرا تفاصيل اليوم الذي اتفقا فيه على

الزواج، وأن لا يتصرفان بسلبية تجاه المصاعب التي تلاقيهم في حياتهما بل عليهما البقاء متفائلين وإيجابيين في السلوك والمعاملة.

ولكي نحفظ للحب الزوجي عنفوانه ورقته ونحفظ الحياة الزوجية من الركود والفشل يلزم توافر عناصر هذا الحب وهي:

١- التفاهم.

٢- حسم المشكلات.

٣- معاونة الشريك على تحقيق ذاته ومساعدته على الثقة بنفسه.

٤- المرح والترفيه.

٥- التشجيع والتذكير على نواحي الجمال والتميز في شريك الحياة.

٦- تجنب النقد الحاد واللوم المستمر.

٧- الحفاظ على استقرار المزاج النفسي والذكاء.

٨- الإخلاص والوفاء.

٩- الصدق وحسن توظيف الوقت.

١٠- التعبير عن الحب والإعجاب بالقول والفعل.

إن العلاقة الزوجية الطبيعية قائمة على مهارة الاختيار قبل البحث عن مهارة التعامل، من أجل إيجاد أرضية مشتركة بين الشركين يحترم فيها كل من الآخر شريكه ويؤمن بعدم الكمال، وإنما النقص الذي يحتاج إكماله من شريكه.

والعلاقة الزوجية علاقة متبادلة يحكمها التقبل والحوار الهادئ والتعزيز المستمر بتلقائية تجعل للحياة معنى ، وهدفاً يشعر معه الزوجان بحياة أفضل ، ورضا وتحقيق لكل الاحتياجات النفسية والجسدية.

فالمبادأة في تحقيق الهوايات والاهتمامات للطرف الآخر ، وتذكر المناسبات المهمة في حياتهما لإعادة الذكريات الجميلة بين الزوجين ومبادلة الحوار والحب ولو بكلمات بسيطة أو لمسات حانية أو ابتسامة رقيقة أو هدية رمزية فهذه الأمور لها تأثيرها الواضح على نفسية الزوج بصفة خاصة تشعرها بالتقبل والتقدير والحب الحقيقي والشعور بالأمن وارتفاع معنوياتها وإذا ارتفعت معنويات المرأة فحدث ولا حرج عن العطاء المتدفق والحنان الفياض والتضحية بلا حدود.

الزوجة الصالحة

هناك نصائح مفيدة تؤتي ثمارها بإذن الله عند اختيار شريكة الحياة منها:

١. اختيار ذات الدين حيث أوصانا محمد ﷺ بذلك فقال: «**تنكح المرأة لأربع لحسبها، ومالها، وجمالها، ودينها فأظفر بذات الدين ترتب يداك**» (رواه البخاري). لأن العاملة بدينها ستخاف الله تعالى في معاملتها لزوجها ومن في بيتها ولن تضره أو تجلب له مشاكل.

٢. ذات الخلق الحسن، ويعرف ذلك بسلوك أمها وخالاتها وأخواتها.

٣. اختيار الوسط في الجمال فلا يختار الجميلة التي تفخر بجمالها ولا القبيحة التي لا تغنيه عن سواها من النساء.

٤. التحري عن العاقلة الهادئة، ويعرف ذلك بمعاملة والديها واخوتها.

٥. اختيار المكافئة له في نسبه حتى لا تفخر عليه ولا يعاب بسببها.

٦. اختيار المثقفة في عملها وطباعها، بحيث لا تكون مقلة بعملها ولا متخلفة عن أقرانها.

٧. التأكد من سلامتها من الأمراض والعيوب حسب الإمكان.

٨. اختيار المعتدلة في طلباتها، والبعد عن الإسراف، والأفكار الخيالية.

٩. البحث عن المتدربة في بيت أهلها على ما تحتاجه من عمل البيت والبعد عن المترفات اللاتي لا يدخلن المطبخ.

١٠. اختيار التي تعرف معنى الزوجية والتي تتسم بالعفاف والتعاون على الحياة والقناعة، والاعتدال، والبعد عمن تتصور الحياة الزوجية عشاً يطير في الفضاء ويتنقل بين الأشجار مثل الفراشة.

وفي دراسة أجرتها مجلة «صحة الرجل» الألمانية عن أي شيء يحلم الرجال؟ من خلال استفتاء بين ٢٥٠٠ رجل أعمارهم بين ١٨، ٥٥ سنة أكدوا بنسبة ٩١٪ أنهم في بحثهم عن المرأة المناسبة يعتبرون الإخلاص الصفة الأولى الواجب توافرها في المرأة.

ويأتي اللطف وكرم الأخلاق في المرتبة الثانية والثالثة بنسبة ٨٦، ٧٩٪ أما صفة ربة بيت فيعتبرها ٥١٪ من الرجال خصلة أساسية ويأتي الجمال الجسمي في المقام الرابع بنسبة ٧١٪ حسب الإحصائية التي أجراها معهد ميونخ للدراسات الاجتماعية النفسية لصالح المجلة.

وقد توصل علماء النفس إلى نفس النسبة تقريباً في عام ١٩٩٠ وعام ١٩٩٥.

وقد سئل الرسول ﷺ أي النساء خير، قال: «**التي تسره إذا نظر، وتطيعه إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره**».

وقد ورد في الحديث الشريف: «**أربع من السعادة، المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء**».

والتوفيق بيد الله سبحانه وتعالى وكل شيء مقدور ومكتوب وكثير هي التساؤلات التي يحملها عقل أي زوجة حول أسرار السعادة الزوجية وتظل تدور في رأسها.

واختلف الكثيرون حول الوسائل المؤدية للسعادة الزوجية بداية من المثل القائل: «أن الطريق إلى قلب الرجل معدته» ومروراً بجمال المرأة واهتمامها بنفسها ومظهرها ووصولاً إلى الذكاء والتعليم.

وكل هذه الأشياء له تأثير لكنه ليس السبب الأساسي في السعادة الزوجية وتحكي لنا سيدة عجوزة حكيمة يحبها زوجها كثيراً حتى أنه كان يحلو له أن يغني لها أبيات الحب والغرام وكلما كبرا ازداد حبهما وسعادتهما. وعندما سئلت تلك المرأة عن سر سعادتها الدائمة هل هو المهارة في إعداد الطعام؟ أم الجمال؟ أم إنجاب الأولاد؟ أم غير ذلك؟ فأجابت: الحصول على السعادة الزوجية بيد المرأة، فالمرأة تستطيع أن تجعل من بيتها جنة وارفة الظلال أو جهنم مستعرة النيران.

لا تقولي المال فكثير من السناء الفتيات تعيسات وهرب منهن أزواجهن، ولا الأولاد فهناك من النساء من أنجبن ١٠ صبيان زوجها يهينها ولا يحبها أو يطلقها.

والكثير منهن ماهرات في الطبخ، فالواحدة منهن تطبخ طول النهار

ومع ذلك تشكو سوء معاملة زوجها وقلة احترامه لها.

وعندما سئلت : ماذا كنت تعملين عند حدوث المشاكل مع زوجك؟

قالت : عندما يغضب ويثور زوجي وقد كان عصبياً كنت ألجأ إلى الصمت المطبق بكل احترام، إياك والصمت المصاحب لنظرة سخرية ولو بالعين لأن الرجل زكي ويفهمها.

ولماذا لا تخرجي من الغرفة؟!

قالت : إياك .. قد يظن أنك تهربين منه ولا تريدين سماعه، عليك بالصمت وموافقته على ما يقول حتى يهدأ ثم بعد ذلك أقول له هل انتهيت ثم اخرجي لأنه سيتعب وبحاجة للراحة بعد الكلام والصراخ، وأخرج من الغرفة أكمل أعمالي المنزلية وشؤون أولادي ويظل بمفرده وقد أنهكته الحرب التي شنها علي.

فكوني الماء الذي يشربه ولا يستغنى عنه، كوني كالهواء الرقيق وإياك والريح الشديدة.

وماذا تفعلين بعد ذلك؟

بعد ساعتين أو أكثر أضع له كوباً من العصير أو فنجاناً من القهوة وأقول له تفضل أشرب، لأنه فعلاً إليه وأكلمه بشكل عادي. فيصر على سؤالي هل أنت غاضبة؟ فأقول لم؟ فيبدأ بالاعتذار عن كلامه القاسي ويسمعني الكلام الجميل.

وهل تصديقين اعتذاره وكلامه الجميل؟

طبعاً، لأني أثق بنفسي ولست غبية؟!

هل تريدين مني تصديق كلامه وهو غاضب وتكذيبه وهو هادئ؟!

إن الإسلام لا يقر طلاق الغاضب، وهو طلاق فكيف أنا؟!

فقيل لها .. وكرامتك؟

قالت: أي كرامة؟ كرامتك ألا تصدقي أي كلمة جارحة من إنسان غاضب وأن تصدقي كلامه عندما يكون هادئاً أسامحه فوراً لأني قد نسيت كل الشتائم وأدركت أهمية سماع الكلام المفيد.

إن سر السعادة الزوجية عقل المرأة ومربط تلك السعادة لسانها.



كيف تختارين زوجك؟!

هناك شروط كثيرة تضعها الفتاة وأهلها في زوج المستقبل منها ما هو واقعي ومنها ما هو خيالي منها النسب والإسلام والخلق والمهنة والكفاءة سواء من الناحية العلمية والثقافية والدينية والاجتماعية.

ومما لا شك فيه أنه كلما كانت منزلة الرجل مساوية للمرأة كلما كان ذلك أدعى لنجاح الحياة الزوجية وأحفظ لها من الفشل والإخفاق.

ولقد وضع الرسول – عليه الصلاة والسلام – الأساس السليم لاختيار الزوج في قوله: «**إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير**».

فأهم شيء يلزم توافره والتأكد منه عند اختيارك لزوجك هو الدين والأخلاق القويمة وأن يكون رجلاً بمعنى الكلمة وتكمن صفات الزوج المثالي في:

۞ يتميز بالصدق والصراحة منذ الوهلة الأولى، فلا يخفى على المرأة شيئاً عند الخطبة.

۞ هو تقي، نقي ورع يخاف الله ويخشاه في السر والعلن فلا يخاطب زوجه إلا سلاماً ولا يعاملها إلا إكراماً ولا يطعمها ويكسوها إلا حلالاً.

۞ هو الذي يجعل مقياس اختياره الدين والخلق فنراه يهتم بما في

جوهر المرأة قبل مظهرها.

۞ هو الذي يكون منطقياً في متطلباته فلا يرهق زوجه بالعمل داخل البيت وخارجه.

۞ هو الذي يمتلك الحكمة والمقدرة على فض المنازعات ولا يفتش بيديه عن المشكلات المدفونة.

۞ يهتم بمظهره ونظافته الداخلية والخارجية ويعرف أن هذا واجب ديني عليه.

۞ يحب النظام فيقسم ساعات يومه بين عمله وزوجه وأولاده ويسهم في تربية الأولاد ورعايتهم.

۞ لا يكثر السفر من غير زوجه وأولاده بلا داع فإن اضطره عمل إلى السفر لفترات طويلة يصحب عائلته معه.

۞ يساعد زوجه على الاستعداد ليوم الميعاد فيحثها على حضور مجالس الذكر ويذلل لها كل الصعاب.

۞ يثق في زوجه وفي عفتها وأخلاقها فلا يسيء الظن بها لأتفه الأسباب ولا يجعل الشك أساس المعاملة.

۞ يحفظ أسرار الزوجة فلا يتحدث بشيء منها لأي أحد مهما كان.

۞ يبتعد عن ضرب زوجه أو سبها أو شتمها.

۞ ينفق على زوجه وأولاده من غير إسراف ولا تقتير.

- يحسن الحديث مع زوجته بأسلوب رقيق مهذب فالكلمة الطيبة لها أثر في النفس كما يحسن الاستماع إلى حديثها ويقدر رأيها.
- تشعر الزوجة معه بالأمن والأمان.
- يحترم زوجته وتحترمه ولا تخافه.
- يتمتع بالحكمة وحسن التصرف.
- يكرمها ويرفع شأنها.
- ينصح زوجته إذا أخطأت ويوجهها.
- يحبها ويشجعها في عملها.
- إذا عاقب زوجته كان رحيماً وإذا غضب كان حليماً وإذا أعطى كان كريماً.

فن التعامل الزوجي

يغفل الكثير من الأزواج رجالاً ونساءً ويعجب البعض الآخر عندما يسمعون أن هناك فروقاً هامة بين الرجل والمرأة، وأن فهم طبيعة هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يغير حياتهم، ويزيد من قدرتهم على التعايش الزوجي، ويجنبهم الكثير من المشكلات والصعوبات، والتي يمكن أن يؤدي عدم فهمها إلى تفكك هذه العلاقة الزوجية المقدسة.

وقد تستطيع المحبة وحدها حفظ الزواج لبعض الوقت وإن كان زواجاً فيه الكثير من الخلافات، وإنما لا بد مع الحب من الفهم العميق والصحيح للفروق بين الرجل والمرأة ومعرفة الطريقة الأنسب للتعامل مع الجنس الآخر.

إننا عندما نتعرف على الفروق بين الجنسين، فإننا سنكتشف طرقاً جديدة للتكيف والتعامل مع الجنس الآخر، وتحسين علاقتنا وسوف نتعرف على طرق جديدة للتعامل لم ننقلهما من الجيل الذي يكبرنا.

فهناك العديد من الأزواج الذين كانت تجمعهم المحبة والود ولكن بعد سنوات من خيبات الأمل والاحباطات وسوء التفاهم أصبحت علاقتهم باردة، وهؤلاء لم يعرفوا أن الفروق بينهم طبيعية ومتوقعة، فبمجرد التعرف على طبيعة هذه الفروق والتكيف معها تبدل حياتهم من جديد ويبدأ الحب والاحترام بالنمو بينهم.

إن الفهم الإيجابي للفروق بين الزوجين سيرشدنا إلى اقتراحات عملية تخفف من الاحباط وخيبات الأمل وتزيد من السعادة والمودة وسيمكننا هذا الفهم من معرفة كيفية الاستماع للطرف الآخر، وكيفية تقديم الدعم والتشجيع المطلوبين.

فالرجال والنساء يختلفون في طريقة الحوار والكلام، والتفكير والشعور، والإدراك، وردود الأفعال، والاستجابات والحب والاحتياجات، وطريقة التقدير والتعبير عن الحب وترجع هذه الاختلافات إلى أسباب عضوية، وفروق عصبية وطريقة التربية والتعليم والتأثيرات الاجتماعية والثقافية وتأثير وسائل الإعلام والتطور التاريخي للبشر والمجتمعات.

وعادة ما تبدأ العلاقة الزوجية بالمحبة والود بين الزوجين ويقدم كل منهما أحسن ما عنده لسعادة وراحة الطرف الآخر ويتوهم كل منهما أن هذه الحالة من الهناء ستسمر إلى ما لا نهاية، ولكن بعد فترة يبدأ بريق هذه العلاقة بالذهاب رويداً رويداً ويظن كل من الزوجين أن الطرف الآخر سيتصرف مثله من دون أن يدرك طبيعة الفروق بين الجنسين، وتبدأ الصعوبات بالظهور للسطح وتبدأ عقبات الحوار بينهما في التأثير على طريقة التعامل بينهما.

وعندما يتعرف كل من الرجل والمرأة على خصائص وحاجات الطرف الآخر، وعندما يحترم كل منهما هذه الفروق بينهما فعندها يقدم

كل منهما للآخر ما يحتاجه مما ينمي الحب والاحترام بينهما ، فالحب بين الزوجين من الممكن أن يدوم بينهما إذا عرف كل منهما واحترم هذه الفروق التي تميز كل من الجنسين وتعامل معها بما يوافقها.

ومن الخطأ أن يتوقع كل الزوجين من الآخر أن يكون مثله ، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يود هو الحصول عليه ، وتتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تماماً.

وهذا التصور الخاطئ سيكون عند صاحبه خيبات الأمل المتكررة وسيضع الحواجز الكثيرة بين الزوجية مما يمنعهما من الحديث الواضح في طبيعة الفروق بينهما.

وتتضح طبيعة الفروق بين الجنسين في المعالم الأساسية الآتية :

١- اختلاف القيم والنظرة إلى الأمور:

فالرجل يخطئ عندما يبادر لتقديم الحلول العملية للمشكلات ولا يرى أهمية للشعور بالانزعاج أو الألم وهذا ما يزعج المرأة من حيث لا يدري والمرأة تبادر إلى تقديم النصائح والتوجيهات للرجل وهذا ما يزعجه.

إن معرفة الفروق بين الجنسين يساعدنا على تصحيح تصرفاتنا عند التعامل مع الجنس الآخر.

٢- اختلاف طريقة التكيف مع الصعوبات والتحديات والمشكلات:

فالرجل عندما يواجه مشكلة ما ، فإنه يميل بطبعه إلى الانعزال بنفسه والتفكير بهدوء في مخرج من هذه المشكلة التي تواجهه ، بينما تميل إلى الرغبة في الجلوس مع الآخرين والحديث فيما يشغل بالها ، ومعرفة هذه التباينات يعين على التكيف الأفضل مع التحديات.

٣- اختلاف المحفزات والدوافع للعمل والعطاء:

فالزوجة تقدم وتعمل وتعطي ما عندها تشعر بأن هناك من يرعاها.

٤- لغتان مختلفان:

فكل من الرجل والمرأة يتكلم لغة خاصة به وقد لا يفهم كل منهما الطرف الآخر مما يسبب سوء الترجمة والفهم بينهما ، وكذلك تختلف دوافع السكوت وعدم الكلام عند كل من الجنسين مما يسبب أيضاً الخطأ في فهم أسباب ومبررات الصمت والامتناع عن الكلام بينهما وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التصرف الأفضل عندما يمتنع زوجها عن الكلام ، ويساعد الرجل على حسن الاستماع لزوجته مما يخفف من خيبات الأمل بينهما.

٥- اختلاف طبيعة التقارب من الجنس الآخر:

فعندما يقترب الرجل من المرأة يشعر بالحاجة الملحة للابتعاد لبعض الوقت ، وليعود للاقتراب من جديد ، مما يشعره باستقلاليته المتجددة ،

بينما المرأة في علاقتها ومشاعرها إلى الصعود والهبوط كموج البحر، وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التعامل الأمثل مع الأوقات التي يميل فيها الرجل لبعض الابتعاد، ويعين الرجل على العامل الأفضل مع المرأة عندما تتغير فجأة طبيعة مشاعرها تجاهه، وكيف يقدم لها ما تحتاجه في هذه الأوقات.

٦- اختلاف الحاجات العاطفية والودية:

فالرجل يحتاج إلى الحب الذي يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو والحب الذي يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه بينما تحتاج المرأة إلى الحب الذي يحمل معه رعايتها وأنه يستمع إليها وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.

٧- اختلاف الجدال:

فالرجل يتصرف وكأنه دوماً على حق، مما يشعر المرأة بعدم صحة مشاعرها وعواطفها، في حين نرى المرأة بدل أن تعبر عن موافقتها على أمر ما يقوم به الرجل، فإنها تشعره بأنه غير مقبول لها كلياً، مما يدفعه لأخذ الموقف الدفاعي.

٨- الاختلاف في طريقة حساب أعمالهم وأعمال الجنس الآخر:

حيث تقوم المرأة باعتبار وتقدير كل العطايا وما يقدمه الرجل بنفس الدرجة وبغض النظر عن حجم هذا العمل، بينما يميل الرجل إلى التركيز على عمل واحد كبير وتضحية عظيمة، ويهمل الأعمال الأخرى الصغيرة.

٩- الاختلاف في إخفاء مشاعرهما وطريقة حوارهما وقت الأزمات.

١٠- الاختلاف في طلب المساعدة أو تقديمها:

فالمرأة تجد صعوبة في طلب المساعدة والتأييد، بينما يميل الرجل إلى عدم الاستجابة إلى طلب المساعدة.

إن الفروق والاختلافات بين الزوجين ليست بالضرورة أمراً سلبياً، فلها عادة جانب إيجابي حسن، والاختلافات عادة أمر طبيعي في الحياة إن أحسنا التعامل معها، فما يتميز به إنسان معين ويختلف فيه عن الآخرين هو ما يجعل الآخرين ينجذبون له، وهو ما يميز هوية هذا الإنسان وذاته.

فظهور هذه الفروق بين الزوجين في هذه المرحلة من الزواج تفتح مجالاً ممكناً لمزيد من المحبة الناصحة والتفهم الواقعي بينهما.

وإذا كانت الاختلافات إيجابية وحسنة بين الزوجين، فما الذي يغير العلاقة الحميمة بين الزوجين؟!

إن الذي يوتر العلاقة بين الزوجين أسباب عديدة ولعل أبرزها هي قضية التوقعات فالزوجة قد تتوقع مثلاً أن يكون هناك حديث طويل بينهما كلما عاد الزوج من عمله، والرجل قد يتوقع أن تسعى زوجته في رعايته وبكل ما تستطيع عندما يصاب بمرض أو رشح.

وقد يتوقع أحدهما أن يكون الآخر مثله تماماً في كل أمر من الأمور أو أن يرغب في نفس الأمر الذي يرغب هو فيه، أو أن يكون له نفس

الذوق ونفس التفكير، وبذلك تنشأ المشكلات والصعوبات عندما لا تتحقق هذه التوقعات.

وتتدخل الثقافة المحيطة بنا ووسائل الإعلام في صياغة توقعاتنا وأفكارنا، وقد تكونا هذه التوقعات من أبعد الأمور عن الواقع العملي المعاش، ولذلك سيصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصدم بعدم تحقق هذه الأمور التي حدثته عنها وسائل الإعلام.

إن مثل هذه التبديلات في التوقعات ووجهات النظر يجب أن يتعلمها ويعيها الزوجان حتى يكون الزوجان على استعداد لمواجهتها عندما يحين وقتها متسلحين بالحكمة والمعرفة والقدرة على التكيف والتأقلم.

إن الذي يحدد طبيعة مستقبل حياة الزوجين ليست مقدار المحبة بينهما، ولا كم هي ناجحة علاقتهما الجنسية أو ما هي الصعوبات المالية وإنما طريقة تعاملهما مع النزاعات والاختلافات.

ويمكن للفروق أن تقوي العلاقة الزوجية إذا أحسن الزوجان التعامل معها، فبدل أن يكون متطابقين دوماً وبشيء من الملل يمكنهما أن يتابعا رحلة حياتهما الزوجية بشيء من الإثارة والتعرف على ما يميز كل طرف منهما وتمتلئ حياتهما بكثير من الإثارة والتحدي.

فالزوجان السعيدان هما القريبان والمفترقان في آن واحد أي أنهما مرتبطان ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميز أحدهما عن الآخر، وكلما كان كل منهما أكثر حرية وقدرة على تقبل الفروق والتكيف معها،

وكان بالتالي أقدر على التعامل والتعايش مع اختلاف وجهات النظر وهذا من شأنه أن يزيد من مكانة العلاقة بينهما.

فمواجهة الاختلافات ومعرفة كيفية قبولهما من شأنه أن يساعد على إحداث التوازن المطلوب في العلاقة، ولا يعود هناك خوف شديد من ظهور أي اختلاف خشية أن يهدد ذلك مستقبل العلاقة، وإنما يعرف كل طرف أن بعض الاختلافات أمر طبيعي في العلاقات الإنسانية، ويظهر كل طرف الاهتمام والرعاية للطرف الآخر، من دون أن يتخلى هو عما يرغب فيه ويميزه عن الآخر من اهتمامات وهوايات، لمجرد إرضائه والحصول على احترامه، ويصبح الواحد منهما مصدراً للمتعة للآخر من خلال هذه الصحبة وما فيها من اهتمامات متباينة.

ومن أجل حياة هادئة لا بد للرجل والمرأة من فهم الواحد منهما للآخر بشكل أفضل، فعندما يبدوا الرجل وكأنه يتجاهل زوجته فإنها تفسر هذا الأمر تفسيراً شخصياً إلا أنها عندما تعلم أنه إنما يحاول التكيف مع أمر ما، فإن ذلك سيساعدها كثيراً، وإن كان لا يذهب عنها شعورها ببعض الألم أو الانزعاج.

ومن المهم بالنسبة للرجل أن يخفف من ألمها وانزعاجها وعليه أن يدرك أن من حقها الكلام فيما تحس به من الإهمال وعدم التأييد كما أن من حقه أن ينعزل في كهفه ويقلل من الكلام وإذا شعرت الزوجة بأنه لم يفهم مشاعرها فمن الصعب عليها أن تنفس عن آلامها، ويمكن للرجل

والمرأة أن يعيشا في أمن وسلام من خلال احترام هذه الفروق بينهما حيث يتعلم الرجل كيف يحترم حاجة المرأة للكلام من أجل أن تشعر بالراحة فبهذا يمكن أن يكون في غاية الدعم والتشجيع لها وإن لم يقل شيئاً ويتعلم كذلك أنه عندما يبدو وكأنه يتعرض لهجوم المرأة أو انتقادها أو لومها فإن هذه المرحلة عابرة قصيرة سرعان ما تشعر المرأة بالارتياح الفجائي وتصبح أكثر تقديراً وقبولاً له، ويدرك الرجل عندها كيف أن المرأة تنمو وتتغذى على الكلام عن مشكلاتها وأنها عندما تشعر بأنه يستمع إليها فإنها ستتوقف عن الكلام، ويشعر الرجل بالراحة عند معرفته أن حديث المرأة عن مشكلاتها ليس بسبب أنه قصر معها أو أخطأ التصرف ولذلك يتمكن بعد هذا من الاستماع إليها من دون أن يشعر أن عليه مسؤولية حل كل مشكلاتها.

وبعد أن يتعلم الرجل كيف يستمع فإنه يكتشف أمراً مثيراً وهو أن استماعه لزوجته تتحدث عن مشكلاتها سيساعده هو أيضاً على الخروج من صمته وانعزاله.

كما يجب أن تتعلم المرأة احترام حاجة الرجل للانسحاب والهدوء من أجل التكيف مع المشكلة التي تواجهه وتتعلم أن انعزال الرجل ليس دليلاً على نقصان حبه لها وإنما يسبب توتره الناتج عن صعوبات في حياته ولذلك فهي أكثر قبولاً لسلوكه هذا وهي لا تعود تتحسس وتنزعج كلما بدأ وكأنه مشغول البال غير منتبه لمن حوله، وستعلم كذلك كيف تمتنع

بلطف عن الكلام عندما تلاحظ أن زوجها غير قادر على الانتباه لما تقوله وتنتظره حتى ينتبه إليها.

وتتعلم المرأة أن انعزال الرجل ليست هي المعنية في هذا الانسحاب وأن هذا الوقت غير مناسب للحديث الودي مع الزوج، وإن هي قدمت للزوج القبول والمحبة فإن ذلك سيسرع خروجه من هذا الانعزال.

وعلى الزوج أن يعلم أن مشاعر المرأة متقلبة فعندما ترتفع وتعظم ثقتها بنفسها فإنها تكون مصدراً لا ينضب للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين ولكن عندما تنخفض مشاعرها وتشعر بالكآبة فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها وتحتاج للحب والرعاية من قبل الآخرين.

وهذه التقلبات أمر طبيعي وفرصة مناسبة ليقظة الرجل مع زوجته ويظهر لها دعمه وتأييده ومحبته بدلاً من أن يلومها أو يطالبها بأشياء لا تستطيع تقديمها أو تلبيتها.

وليفهم الرجل أن تقلبات الزوجة في مشاعرها ليست دليلاً على تقصيره أو عدم رعايته وأنها فترة عابرة وتنتهي ولا بد من وعي الأزواج وإدراكهم بالاختلافات والفروق بين كل زوج وزوجته، وأن يعبر كل منهما عما يريده أو يشعر به، وأنه لا بد لهما من الوصول إلى قرار يرضي حاجات الطرفين.

ومما لا شك فيه أن الإنسان سواء كان رجلاً أو امرأة يتميز بحالات عاطفية ومزاجية متقلبة كأن يكون غير راغب بالكلام أو غير مقدر لأفعال

الآخر وهذا شيء طبيعي حيث يتبدل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح ومن.

وهذه التقلبات قد تحير كلا من الزوجين ومن الضروري أن نتفهم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تتحدث، وإلا فقد نعتقد خطأ أن الحب بين الزوجين قد انتهى.

فالحب عادة يخفى تحته خوفاً من ذهابه أو نقصانه، فكلما كبر الحب كلما كبر هذا الخوف من ذهابه، وقد ينشأ هذا الخوف من تجارب سابقة مؤلمة وهذه المشاعر السلبية تظهر ويقوم الشخص بإسقاطها على الطرف الآخر رغم براءة هذا الطرف من أحداث الماضي.

أو يقوم الإنسان بكبت هذه المشاعر السلبية ولشعوره بالأمن والاستقرار مع شريك حياته فإنه ولا شعورياً يحس بالاطمئنان لإخراج هذه المشاعر إلى السطح، فالحب قد يفتح جروح الماضي في محاولة للتخلص من آلامه الدفينة القديمة.

ولا بد في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة، والخوف اللاشعوري من ذهاب المودة والرحمة بين الزوجين.

فلا بد من تفهم كل طرف لمثل هذه الأمور، وأن يقدر كل من الزوجين بعضهما وأن لا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسياً الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق.

فربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه

العلامة فما هي إلا فترة تتبدل العاطفة السلبية ويعود الإنسان إلى اطمئنان لعلاقة المحبة التي تربطه بالطرف الآخر ومن خلال الوقت سيدرك كل من الزوجين الأسباب الحقيقة التي تزعجه وتؤلمه وسيصرف تأثير تجارب الماضي على مشاعره الآن ويتمكن رويداً رويداً من تحرير نفسه من آثار هذه التجارب السلبية السابقة.



تقوية العلاقة الزوجية

إن العلاقة الزوجية ليست فقط مشاعر الحب والعاطفة ولكنها أيضاً الاستعداد للتضحية، أو التصرف لمصلحة الطرف الآخر على حساب المصلحة الشخصية.

ويجب أن نميز بين مشاعر الحب وبين أعمال الحب، فالمشاعر هامة وأساسية إلا أن أعمال الحب من التضحية والبذل للآخر من شأنها أن تحافظ على العلاقة الزوجية السعيدة والدافئة.

ومن الأمور الهامة في العلاقة الزوجية كيفية تصرف الزوجين في معالجة اختلافاتهما باحترام كبير ولتحقيق ذلك لا بد من المهارات الآتية:

١- الاستماع بشيء من الانفتاح والاهتمام والتفهم.

٢- الحديث الذاتي عما يريده الإنسان ويشعر به.

٣- النظر في كل الاقتراحات والاحتمالات الممكنة ومن ثم الوصول إلى اتفاق وقرار.

والعلاقة الزوجية لا تنمو نمواً صحياً بمجرد تقديم هدية هنا أو باقة ورد وقت المناسبات، وإنما من خلال الحديث والاستماع والتفاهم في الحياة اليومية، فهذا الحديث اليومي سيؤثر تأثيراً عميقاً في شعور الزوج تجاه الزوج الآخر.

ومن أهم عناصر العلاقة الإنسانية هو الوقت المتاح لهذه العلاقة

بتخصيص موعد أسبوعي يقضيه الزوجان لوحدهما فقط سواء داخل المنزل أو خارج في الدردشة والمداعبة وليس لحل مشكلة أو اتخاذ قرار هام في حياتهما، ومثل هذا الموعد يساعد في التعرف الحقيقي والأقرب على أزواجهم وفي تقوية صلة المحبة والعاطفة بينهما.

ولتقوية العلاقة الزوجية لا بد من المداعبة واللمس والمزاح بين الزوجين بكل لطف وعفوية وبساطة في الحياة اليومية العادية دون الانتظار للموعد الخاص بينهما، وهذا يزيد المودة ويشعل الحب بينهما.

لا بد من تخصيص مدة قصيرة يومياً أو حتى مرتين في الأسبوع للحديث والاستماع بينهما فيتحدث أحدهما دون مقاطعة ويستمع الآخر بكل تركيز واهتمام مع تناوب الموقف فهذه الجلسة يتم تبادل الرأي والمشاعر بشكل مستمر لحدوث التفاهم الحقيقي وإقامة علاقة حية قوية بين الزوجين.

ومن طرق إغناء العلاقة الزوجية وتنمية المحبة فيها هو أن يقوم كل طرف بما يسمى «بأعمال الحب» تلك الأعمال الإضافية التطوعية التي تنم عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم للطرف الآخر، كمفاجأة غير متوقعة من هدية، أو مكالمة هاتفية يعبر فيها عن محبته، أو باقة زهور، أو دعوة عشاء خارج المنزل أو ورقة صغيرة بها كلمة حب رقيقة وغيرها مما يدل على اهتمام الواحد بالآخر ورعايته ومساعدته.

إن الحب هو نبتة أو بذرة تحتاج إلى الوقت الكافي والرعاية حتى ينمو

وتستمر في النمو والنضج من كلا لزوجين وبذل الجهد لتجاوز الخلافات وبناء نوع من العلاقة العاطفية المتينة ويمكننا تحديد العوامل التي تعمل على بناء علاقة زوجية نابضة وقوية في:

(١) الحوار والتخاطب بين الزوجين.

(٢) حل الخلافات وسوء التفاهم.

(٣) التعهد بالرعاية والحفظ ليس بمجرد الامتناع عن السلبيات وإنما القيام بالواجبات والرعاية والتقدير وكل ما من شأنه أن ينم عن أن الواحد منهما يضع الآخر في أولوياته.

ولا شك أن هناك أوقات يكون والواحد منهما في غاية التعب وقلة الاحتمال أو الشعور العميق بالأسى فلا يفضل أبداً في هذه الأوقات فتح باب الجدال وحل المشكلات أو إظهار عيوب الآخر وتقصيره.

وليدرك الزوجان أن المشاعر السلبية هذه أمر طبيعي وكبت هذه المشاعر والحيلولة دون ظهورها على السطح لهو خطأ عظيم، لأن كبت المشاعر السلبية معه احتمال كبير لكبت الكثير من المشاعر الإيجابية وبذلك يختفي الحب والود بين الزوجين.

ويخطئ كل من الزوج والزوجة عندما يحاول كل منهما الإحاطة بالآخر بشكل كامل فلا يعود الواحد منهما يرغب في القيام بأي عمل إلا وهما معاً، ويحاول كل منهما متابعة الآخر وتقديم كل ما يريده منه طوال الـ٢٤ ساعة، فمثل هذه العلاقة الزوجية تزيد من صعوبات الحوار

والتفاهم بينهما ، ويفضل لكل منهما قضاء بعض الوقت بعيداً عن الآخر في نشاط مختلف عما يقوما به معاً للشعور بالاستقلالية والاعتماد على النفس.

إن العلاقة الزوجية تقوي وتزداد متانة من خلال رعاية كل من الزوجين لنفسه بالإضافة إلى رعاية الطرف الآخر.

الثقافة الزوجيــة

لقد صدق الله عز وجل حين قال: ﴿ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ [1] ، ولكن أين نحن من ثقافة السعادة الزوجية؟ وما مدى اكتسابنا لها؟

فإذا أراد الإنسان تحقيق احتياجاته الأساسية في الحياة فإنه يعمل جاهداً ويخطط لهدفه لفترة معينة وقد يكون حلم السنوات، وهذا الدافع والتخطيط هو المحرك الأساسي للنجاح في الحصول على ما تحتاجه واستمرارية الرغبة والبقاء ببقاء الرغبة والاحتياج.

أما إذا أراد الإنسان أن يتزوج فلا يفكر إلا في المال ويكفي عليه رصيد معين وبعد ذلك يأتي قرار الزواج.

والواقع أن السهولة في النظر للحياة الزوجية والبعد عن التخطيط وعدم استشعار أهمية الحياة الزوجية وماهيتها ومسؤولياتها وارتباطاتها الاجتماعية هي السبب في حدوث العديد من المشكلات الزوجية. وهذا مرده إلى أن ثقافتنا في السعادة الزوجية قد تكون على شكل ما هي عليه وليس على ما يجب أن تكون؟!

ومع اعترافنا بندرة معلوماتنا وثقافتنا عن فن السعادة الزوجية سواء في محيط الأسرة أو المدرسة أو حتى وسائل الإعلام المختلفة. فإننا نعيش

---

(١) سورة الفرقان، الآية: ٧٤.

عصر متغيرات متلاحقة وضغوط اجتماعية ونفسية وعاطفية ومادية عنيفة وسريعة وتتعرض الحياة الزوجية والأسرية لضغوط داخلية وخارجية تسبب العديد من المشكلات الزوجية وتعقدها وتجعل الأفراد عاجزين عن حل مشكلاتهم نتيجة تراكم الضغوط وعجزهم وافتقادهم لمهارات مواجهة المشاكل وهي ليست مرتبطة أو ناتجة بأسباب الحياة واحتياجاتها بقدر ما هي متعلقة إلى النجاح الاجتماعي وتحقيق المكان والمجاراة للتقليد الأعمى والتنافس المدقع.

ولا شك أن الإعلام ووسائل المتعددة في كل مكان وفي كل وقت هي سبب للضغط النفسي والاجتماعي وكثرة المشاكل التراكمية حيث يجعل الأفراد عاجزين بل يصلون إلى حد التبلد والفتور.

وتنتج الضغوط الزوجية من عاملين أساسيين :

- مطالب ضرورية في محيط الحياة الزوجية.
- عواطف مضطربة – العلاقات الزوجية غير المشبعة وغير الودية تجاه الزوج أو الزوجة.

والضغوط في الحياة الزوجية هو عدم القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الزوجية سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو عاطفية أو اقتصادية وتتسم هذه الضغوط بالشعور بالفتور والملل والهروب والضيق والتعاسة وعدم القدرة على التكيف والتأقلم وما يصاحب ذلك من عدم رضا من الحياة الزوجية وتكون النتيجة للسعادة الزوجية هي الاحتراق.

إن الحياة الزوجية تنظيم معقد من متطلبات ومسؤوليات وأدوار متعددة سواء لكل من الزوج والزوجة وما يترتب على هذه الأدوار من حقوق وواجبات تنظيمية وأسرية.

كما تفرض كل هذه المتطلبات أعباء جسمية ومادية ونفسية تحتاج إلى تنظيم وتقدير فإن لم توفر لها الاستجابة والقدرة الكافية فإننا نستسلم للمشكلة ونتوقع انفجار الضغط النفسي الموقوت في أي وقت وفي أي مكان.

والسعادة الزوجية مكتسبة أي يتم التدريب عليها بالمران والاعتياد فمثلاً الرجل الكريم يصبح كذلك حينما يتدرب أو يعتاد الأعمال والأفعال التي يؤديها الكريم كرغبة فهذا الكريم لم يصبح كريماً إلا حينما اكتسب استعداداً شخصياً راسخاً حتى أن من يقوم بذلك هو بالفعل رغبة أن يفعل دائماً ما ينبغي عليه أن يفعل لا لشيء إلا لأنه يريد ذلك.



من أسباب السعادة؟!

١- تذكري أنك لست رجلاً:

كثير من الزوجات يفشلن في حياتهن الزوجية بسبب ما يسمى بعقدة الأنوثة وصاحبة هذه العقدة لا تعتز بأنوثتها ولا تعترف لزوجها بقوامته وحقه الطبيعي في قيادة الأسرة، فينتج عن ذلك المشكلات التي تحول حياتهما إلى جحيم مستمر.

والواجب على هذه المرأة أن تعرف أن المرأة والرجل يكمل أحدهما الآخر فعند الرجل مميزات ليست عند الرجل، وأن قوامة الرجل على المرأة ليست قوامة إذلال وإنما هي قوامة قيادة وتدبير وحكمة وشفقة ورحمة ومودة وبهذه القوامة تصل سفينة الحياة الزوجية إلى عش السعادة وبر الأمان.

٢- ابحثي عن الإيجابيات:

كثير من الزوجات لا يشعرن بسعادة حياتهن الزوجية بسبب نظرتهن السلبية إلى أزواجهن، فهن لا ينظرن إلا في أوجه النقص والقصور، وقد تكون الجوانب الإيجابية في أزواجهن أكثر بكثير من الجوانب السلبية إلا أن النظرة السوداوية للأمور قد تخطت كل فعل جميل ومالت إلى ما يشاكلها من الأفعال غير المرضية.

إن على الزوجة أن تبحث في إيجابيات زوجها وتعددها وتحمدها له

وتحاول تنميتها وعليها كذلك أن تتحمل نقاط الضعف وتتناساها ولو أنها قابلت الإساءة بالإحسان لأثر ذلك في زوجها تأثيراً بالغاً ولربما كان سبباً في تبدل أسلوبه معها.

٣- تأكدي من محبة زوجك لك:

وهذا التأكيد مهم جداً في شعور الزوجة بالسعادة الزوجية وكما أن على الزوج أن يؤكد محبته لزوجته بين حين وآخر فإن على الزوجة أن تشعر نفسها بذلك أيضاً، وأن تحاول إيجاد الأسباب التي تؤكد لها محبته إياها، وأول هذه الأسباب هو رغبة زوجها في الزواج منها فإن هذه الرغبة تدل على ميله إليها ومحبته لها وكذلك استمراره في هذا الزواج يدل على ذلك وكذلك نفقته عليها تدل على ذلك وكذلك حرصه عليها وغيرته وقيامه على مصالحها كل ذلك يدل على محبة الزوج لزوجته.

٤- سعادتك في قناعتك:

كم من امرأة حرمت نفسها من السعادة الزوجية بسبب نظرها إلى ما عند غيرها وكثرة مطالبة زوجها بتوفير ما تراه مع أنها تعلم أنه لا سبيل له إلى ذلك. وإذا رأت هذه المرأة زوجها عاجزاً عن تلبية ما تريد سقط من عينيها وأصبح في نظرها مثالاً للتواكل والكسل والسلبية.

ولو نظرت هذه المرأة بعين الإنصاف لرأت جوانب كثيرة مشرقة في حياتها وهذه الجوانب كفيلة بإسعادها لو أنها قنعت بمعيشتها ورضيت بما آتاها الله من فضله ولقد كانت المرأة المسلمة قديماً تقف على عتبة بابها

حينما يخرج زوجها إلى عمله فتقول له اتق الله فينا إياك أن تأتينا بشيء من الحرام فإننا نستطيع الصبر على الجوع ولا نستطيع الصبر على النار.

فليس السعيد هو الذي ينال كل ما يرغب، لأن رغبات الإنسان لا تنتهي، فلا يزال يتمنى حتى يصير مجندلاً في قبره، فالسعادة الحقيقية في القناعة والرضا.

٥- سعادتك في ابتسامتك:

إن التجهم الدائم وعبوس الوجه يجلب للإنسان الهموم والأحزان وقد يصاب الإنسان نتيجة ذلك بالشيخوخة المبكرة والأمراض الخطيرة، والبسمة تبعث السعادة في النفس وتزرع الأمل في القلب وتبعث السعادة في قلوب الآخرين.

فتبسمك في وجه أخيك صدقة، كما قال المصطفى – عليه أفضل الصلوات وأتم التسليم.

٦- اقبلي زوجك على ما هو عليه:

فبعض الزوجات تريد تغيير طباع زوجها للتوافق مع طباعها فتلجأ في سبيل ذلك إلى أسلوب النقد ظناً منها أنه أسلوب مفيد ومجدي، وهي بذلك تتعب نفسها فيما لا يفيد لأن كثرة النقد تولد العناد والإصرار على الخطأ.

والأحسن للمرأة في ذلك أن تقبل زوجها على ما هو عليه وأن تتقبل

فكرة مخالفتها في بعض التصرفات والطباع فلا يمكن أن يتفق اثنان في كل شيء.

٧- لا توسعي رقعة الخلافات:

فالخلافات الأسرية أمر طبيعي يمكن الاستفادة منه في معرفة المزيد من طبائع كل من الزوجين للآخر ومن غير الطبيعي هنا أن تشعر المرأة أن الكارثة وقعت عند حدوث أي خلاف ولو كان بسيطاً فتقوم عند ذلك بتوسيع رقعته والنفخ فيه فتنشأ بسبب ذلك خلافات جديدة قد تكون أكبر وأعمق من الخلاف الأصلي الذي حدث أولاً ولو أن الزوجين لجأ إلى الحوار الهادئ والمناقشة البناءة دون صراخ أو شجار لانتهى هذا الخلاف في دقائق معدودة ولم يعدله أثر شريطة أن يحرص كل واحد منهما على إنهاء هذا الخلاف سريعاً دون تعنت أو إصرار.

٨- شاركي زوجك اهتماماته:

كلما كثرت نقاط الاتفاق بين الزوجين كلما كانت أسس بناء الحياة الزوجية بينهما متينة ولا بد أن تكون السعادة الزوجية هي الثمرة الطبيعية لهذا الزواج والمرأة الحكيمة هي التي تبحث في اهتمامات زوجها وهواياته وتقرر ممارسة تلك الاهتمامات والهوايات حتى تجتمع مع زوجها على أرضية مشتركة فلا يكون هو في واد وهي في واد آخر فمثلاً إذا كان الزوج يهوى القراءة في موضوعات معينة دينية أو سياسية أو اقتصادية أو طبية فإن الزوجة تجتهد في الاهتمام بذلك، حباً في الزوج ورغبة في إسعاده،

وطلباً لمشاركته الحديث حول هذه الموضوعات، ولكي تكون على نفس مستواه الثقافي والمعرفي فيسعد بها وتسعد الأخرى بما حصلته من معارف وعلوم.

٩- لا تحتفظي بذكريات الآلام:

كم كانت جميلة تلك الأيام التي تشعرين فيها بالسعادة مع زوجك أليس زوجك السبب في تلك السعادة؟

إذن فلماذا تنسين هذه الأيام الجميلة نتيجة وجود بعض الخلافات الطارئة؟

لماذا لم تحتفظي بذكريات السعادة؟ وتلقي خلف ظهرك تلك الذكريات المؤلمة؟ أين أنت من قول بعض السلف: خيركم من راعى وداد لحظة؟!

فلحظة واحدة من الوداد والصفاء لها حرمتها عند السلف فكيف بالساعات الحلوة والأيام الجميلة والليالي المشرقة؟

١٠- لا تكتئبي بسبب أعمال زوجك الاستثنائية:

عليك أن تكيفي نفسك وفق الظروف الاستثنائية التي يزاول فيها زوجك عمله والدرس الأكبر الذي يمكن أن تتعلمين من ذلك أنه لا يمكن أن تحصلي على كل شيء والأفضل أن تواجهي الأمر الواقع بكل مرونة وإيجابية لتحصلي على قدر أكبر من السعادة ضمن الحدود المفروضة

عليك ولكي تنجحي في التكيف مع عمل زوجك:

(١) إذا كان العمل موقوتاً محدودا لأجل فتذرعي بكل قوتك على احتمال تلك الفترة.

(٢) إذا كان هذا العمل دائماً فتقبليه وحاولي أن تشاركي زوجك فيه لتستمتعا به سوياً.

(٣) اذكري أن زوجك إنما يفعل ذلك لأجلك ولأجل أبنائك.

(٤) اذكري أنه إذا لم يؤد هذه الأعمال الاستثنائية فلن يستطيع تلبية مطالبكم.

١١- لا تصري على فرض رأيك:

هناك صنف من النساء تشعر الواحدة منهن بنشوة ورغبة عارمة في إرغام زوجها اعتقاد ما تريد، وقد يوافقها الزوج في بعض تلك المواقف إرضاءً لغرورها، إلا أنها تتمادى في صلفها بحيث لا تسمح بأن يخالفها في أمر من الأمور، فيضطر الزوج في هذه الحالة إلى توقيفها عند حدودها غير عابئ بعد ذلك بما يثور بينهما من مشكلات.

١٢- حافظي على جمالك وأناقتك:

إن محافظتك على جمالك وأناقتك له تأثير كبير على حالتك النفسية، فالمرأة المهملة لهذا الجانب عرضة لأن ينفر منها زوجها فلا يطيق الجلوس معها، ولا يصر على سماع حديثها، وهذا يؤثر سلباً على

نفسيتها، وليس هناك من حل إلا أن تعيد هذه المرأة النظر في شأن جمالها وتزينها لزوجها.

فالمرأة الأنيقة المهتمة بجمالها- دون إسراف – تسعد نفسها أولاً قبل إسعاد زوجها.

والزوجة المحافظة على صحتها وجمالها لا تحدث زوجها بصوت أجش غليظ ولا تردد ألفاظ سوقية هابطة ولا تنطق بما لا يجب ولا تتجشأ بطريقة منفرة وتتعطر وتتجمل لزوجها وتصبح في أحسن حلة.

١٣- تغلبي على القلق:

كثير من النساء ينتابهن القلق بشأن مستقبل حياتهن الزوجية، فبعضهن يقلقن بشأن تقدمهن في العمر وبعضهن يقلقن بشأن احتمال أزمات مالية، وبعضهن يخشين من وجود امرأة أخرى في حياة الزوج، وباب الخوف والقلق واسع جداً وأسبابه عديدة لا ضابط لها ولا حد، ومن عاش أسيراً للخوف والقلق لا ترجى له سعادة.

فالواجب أن تعيش المرأة يومها الذي هي فيه وتتفاءل خيراً بما سيأتي غداً، لأنه لا يعلم ما في الغد إلا الله وحده، وقد يكون الغد أفضل من اليوم والأمس فلماذا القلق؟

فالقلق لا يحل مشكلة ولا يدفع إلى عمل إيجابي، بل أنه يأتي بالمشكلات ويعقد البسيط منها ويدفع إلى السلبية في التعامل على الأمور.

أما التفاؤل فإنه يساعد على التفكير السليم ويدفع إلى إيجاد الحلول المناسبة لكل قضية ، وحتى لو برزت هناك مشكلات فإن المتفائل المتوكل على الله يكون أسرع خروجاً منها ونجاة من شرورها.

وقد عبر الشاعر عن ذلك في قوله :

سهرت أعين ونامت عيون   في شؤون تكون أولا تكون

إن رباً كفاك بالأمس   سيكفيك في غد ما يكون

فاطرح الهم ما استطعت   فحملانك الهموم جنون

١٤- قفي وتأملي:

إن التأمل مفيد جداً ، حيث إنه يقضي على كل الأفكار السيئة والتصورات الخاطئة ، فالتأمل يبرهن على خطأ نظرية الصراع بين الأشياء سواء كانت أسراب الطيور المحلقة في السماء ، والتأمل في اختلاف الأجناس والألوان واللغات والعادات وكل ما بالكون من بحار وجبال وأشجار وأرض وسماء وشمس وقمر ونجوم فكل ما بالكون خلق ليتعاون ويكمل بعضه بعضاً.

١٥- اكسري حدة الروتين:

فكثير من الناس يشعرون بالملل من الروتين الذي يعيشون به حياتهم والأفضل لهؤلاء أن يتخلصوا بين فترة وأخرى من هذا الروتين ويقوموا بفعل أشياء جديدة لم يكونوا يفعلونها ومن ذلك :

- شاركي زوجك في تعلم هواية جديدة كالكمبيوتر أو كتابة القصص.
- أقرئي معه كتاباً بصوت عالٍ وتبادلا القراءة والنقاش.
- شاركيه في لعبة مسلية ومفيدة.
- انطلقي معه بالسيارة دون تحديد مكان معين.
- نظمي مسابقة لحفظ القرآن والأحاديث والندوات الدينية والثقافية.

١٦- التمسي لغيرك المعاذير:

إن تقلبات المرء المزاجية تبعث على الضيق وسوء الفهم وكثرة الظن السيئ بالآخرين.

- وعليك أن تقللي حدة هذه التقلبات المزاجية وتتفهميها فذلك يساعد على التخلص من الآثار السلبية لها.
- ولا تبتئسي من انتقاد الآخرين فلعل له مبرراً لذلك.
- وتناسي مضايقات زوجك الصباحية.
- ولا تجعلي ردود الفعل الانفعالية تقودك إلى الخطأ.
- لا تلقي باللوم على زوجك في كل ما يواجهك من مشكلات فالأولى من ذلك تلقيها على تقلبات حالتك المزاجية.

١٧- ثقي بزوجك:

إن متابعتك لكل تحركات زوجك تفسد عليك سعادتك، وتبعث في نفسك الشك والريبة، وهي كذلك تؤذي نفسية زوجك وتدفعه إلى عنادك والاسترسال في مضايقتك.

وعليك أن تثقي في زوجك وتتركيه على سجيته فذلك أحسن لكما في كل الأحوال.

١٨- احذري التدخلات الخارجية:

فوجود طريق ثالث على مسرح الحياة الزوجية يفسد أكثر مما يصلح وبخاصة إذا كان الطرف ينتمي إلى أحد الزوجين وقد تكون المشكلة أساساً بسبب هذا الطرف الدخيل الذي قد يقترح أشياء بدعوى المحبة والحرص على مصلحة الزوج أو الزوجة قد تكون بداية لسلسلة من المتاعب والمشاكل إن وجدت في أحد الزوجين أذناً صاغية.

١٩- لا تنتظري السآمة:

هناك اعتقاد خاطئ وهو أن السعادة الزوجية لا تدوم أكثر من سنة أو سنتين ثم تصبح الحياة الزوجية بعد ذلك حياة روتينية وبخاصة إذا وجد الأطفال وازدادت المتطلبات والصحيح أن ذلك وإن كان يشعر به كثير من الناس إلا أنه لا يشكل قاعدة فهناك نماذج كثيرة من البشر عاشوا طوال عمرهم في سعادة ولم تحدث بينهم تلك السآمة التي ينتظرها كثير من

الناس، لأنهم عرفوا قواعد السعادة وطبقوها في حياتهم، وواجهوا كل العقبات التي تقف في طريقهم بهدوء وحكمة.

٢٠- كوني اجتماعية:

لا تجعلي الانكباب على ذاتك يحرمك من متعة الحياة الاجتماعية، فإن الاستماع إلى الآخرين ومشاركتهم الحديث والرأي. ومساعدتهم أحياناً في حل مشاكلهم يضفي على النفس جانباً كبيراً من السعادة لأن الإنسان مدني بالطبع، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف. وصدق قول الحق: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَٰكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَٰكُمْ شُعُوبًا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓا۟﴾ [(١)].

ومن الاجتماعيات كذلك أن تشتركي مع زوجك في الأعمال الخيرية فإنها تضفي على النفس راحة وطمأنينة كبيرة، وتزيد الترابط بينكما، فعليكما أن تتناقشا بشأن يتيم تكفلونه أو أسرة فقيرة تدعمونها أو مريضة تنفقون على علاجه أو ما شابه ذلك، المهم أن تشعري بقضايا الآخرين وآلامهم وأفراحهم.

٢١- كوني متقبلة للتغير:

فكل شيء في الكون عرضة للتغيير، والإنسان بطبعه يتغير في اهتماماته عبر مراحل حياته فذلك يساعد على تغيير كل سلوك سلبي

(١) سورة الحجرات، الآية: ١٣.

لديك واستبداله بسلوك إيجابي ومن ذلك:

- تضييع الوقت فيما لا يفيد من مكالمات هاتفية طويلة ليس من ورائها إلا قتل الوقت وتضييع العمر ويمكن استغلال الوقت في القراءة والعلم والمعرفة وغيرها من الندوات والمحاضرات المفيدة.
- الاهتمام الزائد بالموضة والأزياء وقد يجر ذلك إلى مخالفات شرعية.
- متابعة الأعمال الفنية الهابطة وتضييع الأوقات بين القنوات الفضائية التي تدعو للمنكر والفواحش.

فكل هذا سلوك سلبي يحتاج إلى وقفات للتغيير.

٢٢- ابتغي الأجر من الله:

لكي تشعرين بالسعادة الزوجية عليك أن تعرفي ما ينتظرك من أجر وثواب على طاعتك لزوجك وحسن عشرتك له حيث صدق المصطفى الكريم حين قال: «**إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها قيل لها ادخلي من أي أبواب الجنة شئت**».

(رواه أحمد وحسنه الألباني لغيره).

وقال عليه الصلاة والسلام: «**ألا أخبركم بنسائكم في الجنة**» قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «**كل ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها أو غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى**».

(رواه الدار قطني والطبراني).

ومن صور ابتغاء الأجر من الله تعالى التجارة بالنيات، فاجعلي لك نية صالحة تثابين عليه، فإذا نويت بإحسانك إلى زوجك وحسن عشرتك له وخضوعك له طاعة لله عز وجل أثبت على ذلك، وإذا نويت بتربية أبنائك إعداد شباب صالح وجيل مؤمن أثبت على ذلك، وحتى طعامك وشرابك ونومك إذا نويت به التقوى على طاعة الله تعالى أثبت عليه، وبهذا يتحول يومك كله إلى فوز وأجر وربح يضاف إلى نصيبك الأخروي وهذا ولا شك يبعث على السعادة والراحة النفسية والطمأنينة القلبية قال النبي ﷺ: «**إن الله كتب الحسنات والسيئات ثم بين ذلك في كتابه فمن هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة فإن هم بها فعملها كتبها الله عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، ومن هم بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، وإن هو هم بها فعملها كتبها الله سيئة واحدة**» (متفق عليه).

٢٣- احرص على الصحبة الجيدة:

إن الطبع كما يقال يسرق من خصال المخالطين، وإن الصاحب يتأثر بصاحبه سلباً وإيجاباً، فإذا كنت تطمحين إلى السعادة والتفاؤل والطموح والنجاح والراحة النفسية، السكينة والطمأنينة فلتكن صحبتك من هذا الطراز الإيجابي المفيد.

٢٤- اجعلي لك أهدافا عليا في الحياة:

على الرغم من أن أصحاب الأهداف العليا في عمل مستمر وجهاد

دائم وفكر غير منقطع في كيفية تجاوز العقبات للوصل إلى ما يريدون إلا أنهم من أكثر الناس إحساساً بالسعادة، بل أنهم يشعرون بسعادة أكثر كلما عملوا أكثر وتعبوا أكثر وجاهدوا أكثر، لأن بريق السعادة يلوح لهم في الأفق فيخفف عنهم آلامهم وينسيهم ما تحملوه من متاعب ومشاق ويقربهم مما أملوه.

فليكن لك عزيزتي الزوجة أهدافاً عليا في الحياة وهل هناك أسمى من رضا الخالق عنك وبلوغك الغاية في مراتب العبودية.

٢٥- كوني دائمة الاتصال بربك:

فدوام الاتصال بالله عز وجل يجلب السعادة والطمأنينة والراحة النفسية ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ۝٢٨﴾[١].

ومن أسباب الفرح والسرور ﴿قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ ۝٥٨﴾[٢]، والإعراض عن ذكر الله وطاعته وشكره يجلب الشقاء والضنك في الدنيا والآخرة ﴿وَمَنۡ أَعۡرَضَ عَن ذِكۡرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةٗ ضَنكٗا وَنَحۡشُرُهُۥ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ أَعۡمَىٰ ۝١٢٤﴾[٣].

ولكي تكونين دائمة الاتصال بالله عز وجل:

---

(١) سورة الرعد، الآية: ٢٨.

(٢) سورة يوسف، الآية: ٥٨.

(٣) سورة طه، الآية: ١٢٤.

أ. حافظي على الصلوات الخمس في مواقيتها.

ب. اجتهدي في أداء النوافل.

جـ. اكثري من ذكر الله عز وجل والصلاة على نبيه عليه الصلاة والسلام.

د. أكثري من الدعاء والثناء والتضرع إلى الله والاستغفار.

هـ. اكثري من تلاوة القرآن.

و. التزمي التزاماً كاملاً بأداء الفرائض وترك المحرمات.

ز. التزمي بالحجاب الشرعي.

حـ. طهري بيتك من المنكرات وآلات الملاهي واللهو.



هل أنت مؤهل للزواج؟!

في البداية: هل تتوقع الكثير في علاقتك الزوجية؟!

فقد يتحقق لك جانب من حلمك أي تجد فتاة تخلص لك الحب وحدك ولكن هذه الزوجة تتطلب بدورها من الحب والسعادة مثلما تتطلب أنت، وأن تجد في نفسها صورة تود هي أيضاً أن تحققها لها أنت، ومن ثم فإذا لم تعيد أنت وهي النظر إلى مثلكما العليا على ضوء الحقائق الواقعة فإن زواجكما خليق بألا يحقق لكما ما توقعتما.

فقد تعود إلى بيت منتظراً أن تحظى بطعام شهي ومتوقعاً أن تجدها كلها آذان مصغية لما تنقضه بين يديها من عناد صادفته خلال اليوم، فإذا بك تصطدم بالواقع وتخيب توقعاتك.

وتراكم مثل هذه المشاعر تدفعك لتتساءل إن كنت قد تزوجت فعلاً – أنسب الفتيات – لك؟ وقد يحدث أن تضيق ذرعاً بحياتك الزوجية فتسعى إلى الطلاق. آملاً أن تجد ضالتك المنشودة في المرة القادمة.

والحقيقة الأساسية هي أن الزواج وحده لا يمكن أن يفضي إلى السعادة ومقدار حظك من السعادة إنما يتوقف عليك أنت أكثر مما يتوقف على زوجتك، ولكن كيف تصبح أنت ذلك الشخص الخليق بملاءمة نفسه للزواج؟

وهذا يتوقف أولاً على تجارب طفولتك، وفي الأخص على

الانطباعات التي كونتها في مطلع صباك عن الزواج وكيف ينبغي أن يكون.

إن الفكرة المستقرة في نفسك عن الزواج وهي المستمدة من نظرتك إلى زواج والديك تشكل تفكيرك في الزواج إلى حد كبير، فإذا كنت نتاج زواج فاشل أو غير موفق، فالأرجح أن تخفف حتى قبل أن تبدأ في محاولة إسعاد زواجك أو أنك على أسوأ الفروض قد تقدم على الزواج لأسباب نفسية.

إن عقولنا اللاواعية كثيراً ما تدفعنا إلى إغفال الحقيقة الهامة وهو أن السعادة ينبغي أن تكون هدف الزواج ومن ثم نقبل على الزواج لأسباب أخرى.

فالزواج طمعاً في الجاه أو المركز الاجتماعي إنما يقوم على أسس عصابية أو الزواج لأسباب جنسية بحتة إنما هو زواج طفلي كذلك برغم أن الناحية الجنسية هي الحافز على الحب، وبرغم أن الحب لا يستمر بدونها ذلك أن الناحية الجنسية لما كانت تمثل حاجات للفعل والجسم معاً ومن ثم كان الزوجان المتسقان عقلاً وجسماً أخلق الأزواج بالاستمتاع بها وبالسعادة الزوجية.

فالناحية الجنسية مجردة لا تستطيع وحدها إرضاءنا بل لعلها تكون حينئذ أشبه بالمخدر الذي يذهب بالأمان إلى حين.

والدافع اللاوعي الذي يدفع إلى الزواج لأسباب خالية من الناحية

الجنسية هو في الأغلب إرضاء النزعات الذاتية التي أخفق الناس في إرضائهم في أنفسهم أو قد يكون الدافع التعويض عن نقص من أي نوع يشكوه الشخص المقدم على الزواج.

إن الأسس الخاطئة التي يقوم عليها الزواج لا تستديم إلا قليلاً ذلك لأن الزوج لا يستطيع أن يخلق شخصاً آخر من الزوجة غير نفسها وكذلك الزوجة لا تستطيع أن تخلق من زوجها شخصاً آخر غير نفسه.

والزوج الذي يستمد ثقته بنفسه من ثقة زوجته به يشرع في الضعف مرة أخرى إذا قل حب زوجته له أو خفت ثقتها به فإما أن ينهار عندئذ أو يكرر مسعاه لاستقاء الثقة من مصدر آخر.

وكذلك لا يصح أن تقبل فتاة على الزواج من رجل على أن تجاهد لإصلاحه، فمهما يغير الرجل من طباعه إرضاء لهما، فإن مشاعره واحساساته ورغباته ستظل على حالها، وستطفو على السطح في أي وقت.

وعليك عزيز الزوج بعض الوصايا قبل عقد الزواج:

❁ إذا هممت بأمر ما فعليك بصلاة الاستخارة واللجوء إلى الله كي يختار لك ما هو أصلح ولك في رسولك أسوة حسنة فقد استخار الله وبين لأصحابه كيف يستخيرون. والاستخارة لا ترجع إلى الزواج ذاته فهو خير محض، ولكن ترجع إلى أمور منها وقت الزواج والزوجة التي اخترتها ومكان الزواج، وما يفعل فيه

وينفق عليه وغير ذلك مما يطلب فيه من الله الخير.

❁ الاستشارة وتعني طلب المشورة والرأي السديد ممن تثق بعلمه وأمانته في كل ما تحتاجه في هذا المشروع الطيب وصدق قول الحق: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ﴾[(١)]. والمشورة ليست عيباً ولا ضعفاً، بل تفتح لك أبواباً لم تكن تدري كيف؟ وهي من شيم العقلاء ومن جانبها فقد استبد برأيه. وقد قيل: «**إذا أراد الله لعبد هلاكاً أهلكه برأيه**»، ومما قيل (الاعتصام بالمشورة نجاة) وقيل: «إذا استشرت الناس شاركتهم في عقولهم» وعليك أن تجعل الاستشارة والاستخارة نصب عينيك دائماً حتى تكون خطاك مسددة بإذن الله تعالى حيث يقول الإمام ابن تيمية رحمه الله ما ندم من استشار وما خاب من استخار. وقد قيل ما خاب من استخار الخالق وشاور المخلوقين.

❁ ولا تغفل جانب الدعاء فهو خير ما يوصى به مع الاستخارة والاستشارة والإلحاح فيه من أعظم العبادات ولذلك ورد عنه ﷺ: «**الدعاء هو العبادة**». وتحين مواطن الإجابة وهي كثيرة منها:

- جوف الليل الآخر ووقت السحر.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

- دبر الصلوات المفروضة.
- بين الآذان والإقامة.
- عند نزول المطر.
- آخر ساعة من عصر يوم الجمعة قبل الغروب.
- في السجود في الصلاة.
- بعد التشهد الأخير.
- شهر رمضان وليلة القدر.

لكي تكسب زوجتك!

حتى تستحوذ على زوجتك قلباً وعقلاً وسلوكاً عليك باتباع بعض النصائح ومنها :

١- خف من الله أن تظلم زوجتك ولو بكلمة تجريح.

٢- يجب عليك الإنفاق عليها حسب قدرتك ولا يجوز لك الامتناع عن دفع النفقة بدون عذر حتى ولو كانت زوجتك غنية «فأفضل الدنانير دنيا تنفقه على أهلك» (رواه مسلم وأحمد).

٣- علمها ما تحتاج إليه في دينها ودنياها.

٤- أن تكون طلق الوجه مع زوجتك.

٥- أن تختار الكلمة الحلوة لمناداتها.

٦- اشكرها على ما تؤديه من خدمة لك ولأولادك.

٧- احسن الظن بزوجتك واترك التجسس عليها ولا تتبع العثرات.

٨- حافظ على حيائها وتجمل به.

٩- لا تكشف سرها لأحد لأن ذلك ينذر بالقطيعة ويخلق الحقد والضغينة ويعتبر من سوء الخلق.

١٠- لا ترفع صوتك عليها أمام أبنائك فهذا له أثر سيئ مستقبلاً.

١١- لا تظن أن المنزل لا يعمر إلا بالزوجة فقط ولا ينهار إلا بها

فالمنزل يعمر بكما معاً وينهار بكما معاً أيضاً.

١٢- اسمح لها بزيارة أهلها إذا أرادت واسمح لأهلها بزيارتها في بيتها في أوقات معلومة لأن ذلك من صلة الرحم.

١٣- خصصا وقتاً للخروج سوياً والاستمتاع بالتنزه معاً وشراء ما لذ وطاب في حدود الالتزام بالشرع.

١٤- وفر لها سبل الراحة كنزهة من وقت لآخر أو هدية تشعر بها أنها في عقلك وقلبك.

١٥- اتصل بها هاتفياً من العمل لتسأل عنها وتخبرها بأنك تفكر فيها وتشتاق إليها لا لتسأل عما أعدته من طعام أو مشكلة الأولاد أو ما شابه ذلك.

١٦- اعرف أن العتاب برفق ولين وحنان وصراحة لا يؤلم.

١٧- يجب أن تشعرها بقدر معقول من الغيرة لتشعر بحبك دون إفراط يثير الشك والريبة أو تفريط يبث الملل وعدم الاهتمام في نفسيتها.

١٨- عدم جمعها مع ضرتها في مسكن واحد بدون رضاهما لما في ذلك من الضرر عليها وهو ممنوع لحديث المصطفى – عليه الصلاة والسلام «**لا ضرر ولا ضرار**» (رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح).

١٩- اعدل إذا كانت لك أكثر من زوجة في القسمة والنفقة والرعاية.

٢٠- ساعد زوجتك وعاونها عند الحاجة فقد كان الرسول ﷺ في خدمة أهله.

٢١- لا تضر بها إلا في حالة النشوز وليكن ضرباً غير مبرح ولا مؤلم ولا يكسر ولا يجرح.

٢٢- أكرمها ولا تهنها.

٢٣- لاطفها ولاعبها.

٢٤- ارفق بها وأشفق عليها.

٢٥- اصبر على طيشها.

٢٦- احلم على غضبها.

٢٧- ساعدها على بر والديها.

٢٨- استشر زوجتك في بعض الأمور التي تواجهك وإن لم تأخذ برأيها.

٢٩- حدثها واسمر معها.

٣٠- وفر لها خادمة إن استطعت وإن كانت هي في حجة إليها.

٣١- احمها من كل خطر.

٣٢- اظهر حسناتها واستر عيوبها.

٣٣- احتمل تغير مزاجها وأحاسيسها المتقلبة وبخاصة في حيضها وحملها.

٣٤- لا تفاجئها إذا عدت من سفر.

٣٥- لا تخونها.

٣٦- تجاوز عن تقصيرها.

٣٧- ادخل السرور على قلبها.

٣٨- لا تطعمها من حرام.

٣٩- لا تكلفها فوق طاقتها.

٤٠- خفف عليها إذا مرضت.

٤١- لا تستهل كلمة الطلاق وأنت تعلم أنه أبغض الحلال.

٤٢- ضع اللقمة في فمها تأسياً بالنبي ﷺ.

٤٣- لا تنس الفضل بينكما.

٤٤- احترم مشاعرها.

٤٥- كن قدوة لها في السلوك والعفو والتسامح.

٤٦- حثها دائماً على المحافظة على أداء الصلوات في أوقاتها.

٤٧- لا يجوز لك التحدث بأسرار الجماع فعندما يحدث الرجل صديقاً له بمزح زوجته فكأنه يغريه بها وإن حدثه بكآبتها فقد يحاول إدخال البهجة على قلبها بعد أن يعجز زوجها عن ذلك وإن حدثه عن قوته لا يأمنه أن يدخل بيته وإن حدثه عن ضعفه فربما أغراه بمخادنه زوجته بعد أن أوقفه على نقطة الضعف فيه.

٤٨- أحسن الحديث مع زوجتك فكلمها بأسلوب رقيق مهذب

فالكلمة الطيبة لها أثر طيب في النفس والوجدان.

٤٩- لا تسيء في استخدام الحقوق والسلطات التي أعطاها الله إياك ولا تستخدمها بأسلوب ظالم فإن الظلم من كبائر الذنوب.

٥٠- أن تطأ زوجتك بقدر حاجتها وقدرتك.

٥١- لا يجب عليك العزل أثناء الجماع إلا بإذنها حتى تصل إلى حد الإشباع والاستمتاع.

٥٢- يستحب ويشرع لك أن تسلم على أهلها وتقابلهم وترحب بهم بوجه مبتسم وهذا يجلب لك السعادة والأجر والمثوبة من الله عز وجل.

٥٣- إياك أن تكون أذناً صاغية لكلام الوشاة والحاسدين الذين يريدون التفريق بينكما.

٥٤- لا تكثر من اللوم والعتاب ولا تستخدم التأنيب والتوبيخ إلا في أضيق الحدود، لأنه يجرح المشاعر ويقتل الحب بينكما.

٥٥- إياك أن تمتدح امرأة عند زوجتك بأي مدح ولو في طبخها فضلاً عن خلقها وأدبها وحسن تدبيرها فإن ذلك من أسباب سوء العشرة وحصول البغضاء.

٥٦- لا تنس الكلمة الطيبة فإنها تقرب بين القلوب المتنافرة وتزيد في الألفة وتذهب وغر الصدور كما أنها صدقة.

٥٧- إياك أن تنسي حق أهل زوجتك عليك في ودهم وزيارتهم

والترحيب بهم ومشاركتهم أفراحهم وأحزانهم فذلك يزيد محبة زوجتك لك ويزيد تقديرها لرجولتك وشهامتك.

٥٨- إذا رأيت ضعفاً أو خطأ من زوجتك فتذكر إيجابياتها الأخرى.

٥٩- تزين لها وتعطر والبس الثياب الأنيقة وتجمل لها كما تتجمل هي لك.

٦٠- اخلع هموم عملك عند الباب كما تخلع نعليك ولا تقلق زوجتك بهموم عملك.

٦١- حاول ألا يشغلك عملك عن زوجتك وبنتك أكثر من المعقول وأعط كل ذكي حق حقه.

٦٢- لا تكن مستبداً برأيك وبخاصة في الأمور البينية والبسيطة. وإذا أردت تنفيذ ما يخالف رأي زوجتك فحاول قبل ذلك أن تقنعها بوجهة نظرك.

٦٣- حاول أن تقلل الغيرة والمشاكل بين أهلك وزوجتك بإرضاء كل طرف دون علم الآخر.

٦٤- تجنب الحديث عن تعدد الزوجات ولو على سبيل المزاج لأن ذلك يبعث القلق في نفس زوجتك.

٦٥- لا تذكر عيوب زوجتك ولو كنت مازحاً أمام الآخرين.

٦٦- داعبها مداعبات صبيانية مثيرة كلما سنحت الفرصة كغمزة أو قبلة أو ضمة غير متوقعة.

٦٧- لا تطمع في راتب زوجتك وثروتها أو نحوه فتضيق عليها وتنغص عليها حياتها حتى تتنازل لك عنه أو بعضه وهي مكرهة من غير طيب نفس منها. وقد صدق قول الحق: ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ﴾[1] ، وقوله ﷺ: «**واستوصوا بالنساء خيراً فإن المرأة خلقت من ضلع وأن أعوج ما في الضلع أعلاه فإن ذهبت تقيمه كسرته وإن تركته لم يزل أعوج فاستوصوا بالنساء خيراً**».

٦٨- لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية المتعلقة بثقافتك أو تخصصك فإن كنت أستاذاً في الفلك مثلاً فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والفلك؟

٦٩- كن مستقيماً في حياتك تكن هي كذلك، وحذار من أن تمد عينيك إلى ما لا يحل لك سواء كان ذلك في طريق أو أمام شاشات الفضائيات ففي الأثر «**عفوا تعف نساؤكم**».

(رواه الطبراني).

٧٠- إياك أن تثير غيرة زوجتك بأن تذكرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء فإن ذلك يطعن في قلبها في الصميم ويقلب مودتها إلى موج من الشكوك والقلق.

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٨.

٧١- عدل سلوكك من حين لآخر فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها وتستمر أنت متشبثاً بما أنت عليه وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاجاً.

٧٢- اكتسب من زوجتك الصفات الحميدة فكم من رجال ازداد التزاماً بدينه حين رأى تمسك زوجته بقيمها الدينية والأخلاقية وما يصدر عنها من تصرفات سامية.

٧٣- الزم الهدوء ولا تغضب فالغضب أساس الشحناء والتباغض وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها ولا تنم وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية واستعذ بالله من الشيطان الرجيم وهدئ ثورتك وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط المحبة أسمى من هذه الأمور التافهة.

٧٤- امنح زوجتك الثقة بنفسها ولا تجعلها تابعة تدور في حجرتك وخادمة منفذة لأوامرك، بل شجعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها، استشرها في كل أمورك، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن، خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب.

٧٥- حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على المثابرة وتحصيل المعارف طالما أن ذلك لا يتعارض مع مبادئ الدين ولا يشغلها عن التزاماتها الزوجية والبيتية وتجاوب مع ما تحرزه زوجتك من نجاح.

٧٦- أنصت إلى زوجتك باهتمام فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات ولكن إذا كانت ممن لا يستطعن التوقف عن الكلام فعليك بمعاملة الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة.

٧٧- احذر العلاقات الاجتماعية غير المباحة فكثير من خراب البيوت الزوجية منشؤه تلك العلاقات.

٧٨- وائم بين حبك لزوجتك وحبك لوالديك وأهلك فلا يطغي جانب على آخر ولا يسيطر جانب على آخر.

٧٩- كن لزوجك كما تحب أن تكون هي لك في كل ميادين الحياة فإنها تحب منك كما تحب منها.

٨٠- استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب فقد كان نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي فلا يغضب منهن.

٨١- انظر معها إلى الحياة من منظار واحد كما روى أحمد «**إنما النساء شقائق الرجال**».

٨٢- اثن على زوجتك عندما تقوم بعمل يستحق الثناء فكما قال - عليه الصلاة والسلام: «**من لم يشكر الناس لم يشكر الله**».

فالسعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه.

والسعادة الزوجية مسؤولية تقع على عاتق الزوجين معاً فلا بد من وجود المحبة بينهما وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة وإنما هو التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.

والبيت السعيد لا يقوم على المحبة وحدها بل لا بد من روح التسامح بين الزوجين وهو لا يأتي بغير تبادل حسن الظن والثقة بينهما.

كما أن التعاون عامل رئيسي للبيت السعيد وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح ، والتعاون يكون أدبياً ومادياً ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات ، فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر أو عدم إنصاف حقوق شريكه.

وتتعدد العوامل الرئيسية لتهيئة البيت السعيد ولا نستطيع أن يغفل العفة فإنها محور الحياة الكريمة وأصل الخير في العلاقات الإنسانية.

ولقد قال أحد علماء الاجتماع : لقد دلتني التجربة على أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشقاق هو أنه لا يوجد حريق يتعذر إطفاؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء ، ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع لأشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها وتقع المسؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين فكثيراً ما يهدم البيت لسان لاذع أو طبع حاد يسرع إلى الخصام كما يهدم أركان السعادة البيتية حب التسلط أو عدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين وأمور صغيرة ولكنها عظيمة في المعنى.

❀❀❀

الغذاء وسعادة الرجل

الغذاء سر سعادة الرجل في المنزل ، ويرى الخبراء أن تلك المقولة فيها شيء من المصداقية وذلك من خلال ٨٥ دراسة أجريت من أجل معرفة الصلة بين الطعام ورضا الأزواج.

كما قامت الدكتورة ريانور أخصائية التغذية والمهتمة بدراسة آثار الوفرة الغذائية على الصحة العامة واتضح أن التنوع في الطعام يدفع الزوج لتقديم المزيد من الرضى والخدمة لزوجته ، كما أن الزوجة الطاهية تستطيع استدراج الزوج للحضور للمنزل مبكراً والحرص على تناول جميع الوجبات مع أفراد أسرته.

فأفضل طريقة يمكن للمرأة التعامل مع معدة الرجل هو التنوع في تقديم الطعام فهذا من شأنه أن يدفع الزوج لتذوق معظم الأنواع إن لم يكن جميعها ولكن حذار من السمنة.

ويؤكد المتخصصون في شؤون التغذية أن إرضاء حاسة التذوق شرط أساسي للإقبال على الطعام فالزوج إذا صادفته وجبة غير محببة فمن الطبيعي أن يتناول لقيمات قليلة وينهض بسرعة من المائدة ، مما يفوت فرصة عظيمة للحوار العائلي والحديث المتبادل وغيرها من الفوائد التي تجنبها من جلسات المائدة المشتركة أما عن طبيعة الغذاء الذي يجب أن يستمر فهو كل ما يحتاجه الجسم من فيتامينات ومعادن ضرورية والمواد

الغذائية المفيدة ، وهذا يمكن تحصيله من الفاكهة والخضار الطازجين ، لكن القضية برمتها لا تتعلق بالسيطرة على المعدة وإنما بتقديم ما هو أفضل لصحة الرجل.

وفي الوقت الذي تهتم بها المرأة بصحة الزوج وتقديم كل ما لذ وطاب للسيطرة على معدته فإنها تغفل عن زيادة الوزن الذي يتعرض له الزوج ، وتصل معدل إصابة الرجل بالسمنة واحد من كل ستة كما تؤكد معظم الدراسات وذلك بسبب وفرة الأطعمة التي تقدمها الزوجة للزوج فيجد أنه من الصعوبة بمكان مقاومة الأصناف اللذيذة ناهيك عن نظرية المكافآت الغذائية التي تطبقها الزوجة على زوجها فعندما يكافئها تقدم له الموائد العامرة بالأطعمة.

ومن المعروف أنه يوجد ارتباطٌ وثيقٌ بين الحالة المزاجية ونوعية الطعام ومستوى الطاقة ، فهناك صلة قوية بين المخ وحاسة الشم نظراً للاتصال المباشر بينهما فحاسة الشم والذاكرة ينتميان إلى عالم المؤثرات فمتى ما كان منظر الطعام شهياً ولذيذاً فإن المخ يستثار بواسطة النظر والرائحة المنبعثة من الوجبة فيرسل إشارة الغدة اللعابية فتفرز عصائر الهضم من ماء الفم إلى عصائر المعدة .. أما في الوجبات التي لا يشتهيها الزوج فإن المخ يستثار تدريجياً حتى يصل الزوج إلى حالة من الإحباط والخمول والاضطراب وتغير المزاج.

أما عن نوعية الأطعمة التي تؤثر على الحالة المزاجية للزوجين فهي

الاهتمام بنوعية الفيتامينات الموجودة في الأطعمة فنقصها يؤثر على السلوك البشري والعدواني للزواج.

فنقص فيتامين «A» مثلاً يؤثر على الحالة النفسية وعلى جهاز المناعة على وجه العموم.

أما نقص فيتامين «B» والمعروف بالفيتامين الأخلاقي لتأثيره على الجهاز العصبي ، فنقصه يؤدي إلى التهيج واضطراب النوم والارتباك في التعامل مع الآخرين وانحراف السلوك والعدوانية أما الاستزادة منه فهو موجود بكثرة في حبوب القمح والخميرة النباتية .. والبازلاء والبرتقال.

أما فيتامين «B٢» أو الريبوفلافين ويطلق عليه لقب العميل الخاص للمخ لأنه يتميز عن غيره بتأثيره المضاد للإجهاد والإرهاق كما أنه يعمل على إغلاق مسالك الأعصاب أثناء فترة الهيجان العصبي ، فنقصه يؤدي إلى القلق والتوتر وهو موجود في اللبن الزبادي ، والمحار والسبانخ والكرنب.

وقد ثبت علمياً أن نقص حمض النياسين الحامض النيكوتيني وحمض البانتوثينك يؤدي إلى الاختلال النفسي الشديد ويؤدي إلى قلة التركيز وعدم التوازن في معالجة الأمور كما يؤدي إلى انحراف حاد في الحالة النفسية حيث ثبت أن نقصه يؤدي إلى اعتماد الرجل على العنف المنزلي كالضرب والجلد والتعذيب ، ويسبب حالة من الهذيان والإحباط وتدهور النفسية.

فهذا الحمض يعمل على بناء الكرات الحمراء في الدم وبالتالي يساعد على نقل الأوكسجين المسؤول الأول عن غذاء المخ كما يساهم وبشكل فعال في التمثيل الغذائي للطاقة ويعتبر أحد العوامل الأساسية في تشكيل المواد الأولية للحامض الأميني الخاص بجهاز الإرسال العصبي (السيروتونين – الدوباسين)، فتناوله يعتبر أحد المهدئات للنفس كما يساعد على النوم أثناء الليل أما المصادر الغذائية التي تحتوي على هذا المعدن فهي الدجاج والفول السوداني والبطاطس والخميرة النباتية وحبوب القمح والزبدة وسمك السالمون.

ومن المؤكد أن نقص بعض المعادن يؤدي إلى القلق والتوتر .. فمعدن البوتاسيوم لا يمكن الاستغناء عنه لأي من الزوجين لأنه يساهم بشكل كبير في التشنجات العصبية .. فتناول معدن البوتاسيوم يساعد الزوج بشكل مستمر على التحكم وضبط أعصابه لأنه يعمل على رفع الروح المعنوية.

الكروم كذلك له دور فعال لأنه يعمل على تنظيم مستوى السكر المصاب بالسكري لأنه يساعد على عدم الإحساس بالضعف العام والإرهاق والاضطراب المزاجي ويمكن الحصول عليه من الأجبان والقشريات البحرية كالسمك والربيان والسالمون.

كما أن معدن الحديد يعتبر أحد المكونات الأساسية للجسم حيث يساعد على تحسن الحالة النفسية للزوج .. فنقصه عن الجسم يؤدي إلى

الاكتئاب العام وعدم القدرة على التركيز ويمكن الحصول عليه من الخضروات بشكل عام والقمح والحبوب المختلفة واللحوم والقرنيات.

ومعدن الفسفور ضروري أيضاً لأنه يساعد الزوجين على التحاور والنقاش ويهيئهما للجلوس المشترك فهو يتيح الطاقة التي تنتقل للخلايا التي تعمل على انتقال المعلومات عبر المخ ويعمل على تهدئة الأعصاب وتحمل الإرهاق والعصبية كما أنه يساعد على بناء العظام وعلى وظائف الكلى والتحكم بالاضطراب العصبي .. ويمكن الحصول عليه من البيض والبذور والمكسرات.

أما معدن المغانسيوم ومعدن الصوديوم فهما من أكثر المعادن احتياجاً للجسم نظراً لتأثيرهما المباشر على الاضطرابات العصبية والغضب والتوتر فالدراسات أكدت أن معدن الماغنسيوم أفضل علاج لحالات التقلبات المزاجية نظراً لاحتوائه على الملح المعدني الذي يؤثر على منطقة كيمياء المخ، كما أن نقصهما يتسبب في زيادة الحالة المزاجية لأن هذا النقص يؤثر على هرمون الدوباين وهو هرمون كيميائي يعمل على تنظيم الحالة المزاجية، وكذلك في الحال بالنسبة لمعدن الكالسيوم فهو يلعب دوراً مهماً في نقل الإشارات إلى الخلايا العصبية فنقصه يؤدي إلى القلق والتوتر والعصبية وعدم التحمل والغضب الزائد، ويمكن الحصول عليه من الخضروات بشكل عام وجميع أنواع الحبوب، كما أن تناول كوب من اللبن كفيل بالحصول على الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم.

ففي دراسة مثيرة قامت بها جامعة كاليفورنيا وجدوا أن الأشخاص ذوي العصبية الذين تناولوا وجبات ذات الكالسيوم أنهم أصبحوا بعد فترة من الزمن أقل عصبية وتوتر فاستخلصوا أن للكالسيوم تأثيراً على كيماويات المخ والهرمونات التي تعرف بتأثيرها على المخ والمزاج فالسمك يحتوي على ٤٩ ملجم من الماغنسيوم أي بنسبة ١٢٪ من حاجة الجسم اليومية علماً بأن حاجة الجسم من هذا المعدن هي ٤٠٠ ملجم.

أما معدن الزنك هو الذي يلقب بالمفتاح الرابط بين الخلايا وخلايا المخ فهو يقدم خدمة جليلة للشخص من ناحية النشاط الدائم للأنزيمات لأنه ضروري ومساعد لتحسس الطعام وتذوقه، كما أن نقصه يؤدي إلى فقدان الشهية وتعكر المزاج.

وقد أثبتت الدراسات التي قام بها علماء النفس أن الإنسان الجائع يصبح شخصاً عدوانياً وسريع الاستثارة والعصبية والسبب يكمن في توتر أجهزة الإرسال العصبي، وعدم قيامها بالواجب المحتم عليها والسبب يعود إلى نقص هرمون السيروتونين، فالجسم عندما يقل إنتاجه من مادة السيروتونين بأقل من ١٠ ميكرو جرام، يحس الفرد بشيء من التوتر والتعب.

ولعل من أبرز العادات الغذائية على مستوى العالم هو الالتزام ببعض الطقوس والمعتقدات التي لا تزال تسري في روح المجتمع، فالهنود مثلاً لا يقومون بأي عمل أو حركة إذا لم يتناولوا الشاي بالحليب وكذلك

الصينيون، كما أن جلسة الشاي تعد أشهر الجلسات لدى الكثير من الشعوب لعل من أشهرهم المصريين وغيرهم من دول المغرب العربي، كما تعد القهوة العربية رمز الضيافة لدى العرب عموماً ولدى البدو على وجه الخصوص.

وقد وردت الإحصائيات أن الشعب الأمريكي يتناول وحدة نصف القهوة التي تنتج في العالم.

وللقهوة والشاي تأثير مباشر على المخ والجهاز المركزي العصبي، فالإكثار من تناولهما يؤدي إلى تشوش التفكير وتشبث التركيز كما يؤثر على معدل النبض وسرعة التنفس وبذلك فهما لا يساعدا على الهدوء النفسي والاتزان حالة الغضب.

وفي دراسة أجريت على حوالي ٣٠٠ شخص بجامعة منيوستا الأمريكية أوضحت أن الذي يتناول الشاي والقهوة لأكثر من ٤ مرات يتعامل مزاج حاد مع الآخرين ويصاب بالضغط المرتفع أثناء العمل.

كما أوضحت دراسة بريطانية أن تناول الكافيه في الشاي والقهوة تسبب فقد الطاقة ويؤدي إلى الشعور بالمزيد من التعب والعصبية والتوتر.

كما أن بعض الأشخاص الذين كانوا يعانون من التعب والإجهاد اتبعوا نظاماً غذائياً خاصاً منعوا من خلاله من تناول الشاي والقهوة طوال فترة العلاج الذي استمر لأكثر من أسبوع فتبين مدى التحسن الذي طرأ عليهم ولكن عندما عادوا إلى تناول الشاي والقهوة أحسوا بالتعب مرة أخرى.

والنبي الكريم ﷺ قد حدد أن المعدة بيت الداء وحثنا على اتباع نظام غذائي متوازن حيث ثلث للطعام وثلث للماء وثلث للهواء والتنفس.

ويلزم علينا اتباع سلوكيات غذائية سليمة تفيد الصحة والحالة النفسية والمزاجية بدون أضرار صحية ومادية جسيمة ونظراً لمدى الارتباط الوثيق بين الحالة المزاجية والعصبية وبين نوعية الطعام، ومن أبز الأطعمة التي يوصي بإعدادها للزوج هي:

١. الأسماك: فهي من أبرز الأغذية على الإطلاق باعتبارها تحتوي على دهون صحية تسمى «أو ميجا ٣» التي تساعد على نظافة الشرايين من الرواسب كما تساعد على منع تكوين الصفائح الدموية التي تتجمع في مناطق مجرى الدم.
٢. الإكثار من الوجبات الغنية بالكربوهيدرات.
٣. الإكثار من تناول الخس والجرجير لما فيها من تأثير مضاد للغضب والعصبية.
٤. شرب كأس من اليانسون أو البابونج أو الناردين لأنها من أشهر الأعشاب الشعبية التي تحارب الأرق والقلق وتعتبر مسكت للأعصاب والزفرة.
٥. الأناناس يلعب دوراً حيوياً في حرق كمية السكر في الدم كما له تأثير كبير على تهدئة الأعصاب ومقاومة الحالات العصبية.
٦. الابتعاد عن تناول الأطعمة المؤكسدة المعرضة للهواء.

ماذا يريد الزوجان؟!

إن للرجل والمرأة عدة حاجات عاطفية أساسية تتحقق عادة من خلال الحب والعلاقة التي تربطها ببعضهما ومن هذه الحاجات التي بالضرورة تصل بهم إلى بر السعادة والهناء :

١- ثقتها به لرعايته لها:

يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تثق به وبإمكاناته ، وتثق بقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه.

ويريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس فقط من خلال الكلام وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد المرأة بأن زوجها يبذل جهده مخلصاً في سبيل راحتها وسعادتها بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها ، وهي تحتاج أن تشعر حقيقة أن لها مكانة خاصة عند زوجها.

إن تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر .. فعندما تثق المرأة في قدرة زوجها ، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها وكذلك عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.

٢- قبولها له .. تفهمه لها:

ويعني شعور الرجل بأن زوجته تتقبله كما هو ومن دون أن تحاول تغييره أو تغيير صفاته وهذا لا يعني أن تعتقد المرأة أن زوجها خال من العيوب ولكنها تترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج الأمر.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها ويفهم عنها وذلك برؤيته يصغي إليها وإلى مشاعرها وعواطفها من غير أن يصدر أحكامه عليها بالانتقاد أو العتاب.

وهكذا كلما تقبلت المرأة من زوجها كلما تمكن هو من الاستماع إليها وتفهمها ، وكلما استمع إليها أكثر ؛ كلما زاد تقبلها له.

٣- تقديرها له .. احترامه لها:

وذلك بأن يشعر الرجل بأن زوجته تقدر ما يبذله من أجلها وأنهما تلاحظ ما يقدمه لإسعادها فتخبره كم هي مرتاحة لما يحقق لها فعندها يشعر بتقديرها له ، ويدرك عندها أن جهوده لا تذهب سدى ، ولذلك فإنه يتحمس ويسعى لتقديم المزيد ، بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجتها ورغباتها وأمانيها ، فعندها تشعر باحترامه لها ، ويحقق الرجل هذا من خلال إظهار اهتمامه الحقيقي بها ومن خلال تذكر المناسبات الخاصة التي تتعلق بها كذكرى زواجها ، ومن خلال القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهدية أو باقة الورد.

٤- إعجابها به .. تفانيه لها:

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به وذلك من خلال إظهار إعجابها بصفاته المختلفة من مهارات ودعابة وتصميم ولطف وتفهم وكرم وشجاعة.

وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفانى في خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها وحمايتها ويحقق الرجل هذا بأن تكون زوجته أهم عنده من الأمور الأخرى في حياته كالعمل أو الدراسة أو الهوايات أو العلاقات الاجتماعية وبأنه لا يتردد في بذل نفسه من أجل سعادتها وراحتها فمثل هذه المشاعر تسعد المرأة كثيراً وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها الرقم واحد في حياته.

٥- استحسانها له .. إقراره لها:

من الحاجات العاطفية للرجل أن يشعر أن مواقف زوجته تنم عن استحسانها لما يقوم به من أعمال وأنه فارس أحلامها ويمكن للمرأة أن تلبي هذه الحاجة من خلال إبداء رضاها عمل يفعله أو من خلال البحث عن دوافع جيدة حسنة لهذه الأعمال.

وتحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يقرها على مشاعرها وأحاسيسها وأن معها كل الحق في أن تنتابها هذه المشاعر والأحاسيس، ويلبي الرجل هذه الحاجة بأن يمسك نفسه عن الاعتراض أو النقد لما شعرت به أو

الامتناع عن محاولة إظهارها بأنها مخطئة لانزعاجها أو تحسسها، وأن الأمر لا يستحق كل هذا وتحتاج المرأة أن ترى في مواقف زوجها ما يشير إلى أن من حقها أن تشعر بما شعرت به، بالرغم من أنه قد تختلف مشاعره عن مشاعرها، أو تختلف رؤيته للأمر.

وستتمكن المرأة التي تشعر بإقرار زوجها لمشاعرها من استحسان أعماله ومواقفه بشكل أفضل، وكذلك الرجل الذي يرى أن زوجته تستحسن تصرفاته، فإنه سيصبح أقدر على مشاعرها وأنه من حقها أن تمتلك المشاعر التي تشاء.

٦- تشجيعها له .. تطمينه لها:

إن من شأن تشجيع المرأة لزوجها أن يعطيه الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر، فهو يحتاج لمثل هذا التشجيع من أجل الاستمرار وتحقق المرأة هذا من خلال استمرار تعبيرها عن ثقتها به وبصفاته وأعماله، بينما تحتاج المرأة إلى استمرار تطمين الرجل لها، والخطأ الذي يقع فيه الرجل عندما يظن بعد أن يخبر زوجته بحبه لها بأنها لا تعود بحاجة للمزيد من التأكيد أو التطمين.

ويقدم الرجل هذا التطمين من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها وإقراره لمشاعرها، وتفانيه في حبها ورعايتها وعندما نقول أن مما يحتاجه الرجل هو الثقة والقبول والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، أو عند القول بأن المرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والتقدير والتفاني والإقرار والتطمين، فإننا لا نقصد أن هذه الحاجات مختصة

بطرف منهما ولا يحتاجها الآخر فكلاهما يحتاج لكل هذه المشاعر العاطفية إلا أن كلا منهما له خصوصيته وتميزه.

إن معرفة الحاجات العاطفية للرجل والمرأة لهو كفيل بتجنب الوقوع في الأخطاء أثناء المعاملة الزوجية.

ومما يقوي علاقة المحبة بين الزوجين أن يحاول كل منهما تحقيق حاجات الآخر وذلك بأن يقدم الرجل ما تحتاجه إليه زوجته وبأن تقدم المرأة ما يحتاجه إليه زوجها.

والخطأ الشائع والذي يقف وراء فشل كثير من العلاقات الزوجية رغم وجود المحبة بين الزوجين هو أن يقدم الواحد منهما ما يحتاجه هو وليس ما يحتاجه الآخر.

فالمرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والحديث عن المشاعر، فإذا بها تقدم لزوجها هذه الأمور والتي تنفره ولا تلبي حاجاته، وهي تتساءل في نفسها لماذا لم يتجاوب معها.

والرجل الذي يحتاج إلى الثقة والقبول .. فإذا به يثق بزوجته ولا يسألها ظناً منه أن هذا هو ما تحتاجه، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يسأل عنها وإعطاءها فرصة للكلام عن مشاعرها.

إن الحياة الزوجية تصبح أكثر استقراراً وهدوءاً عندما يتعرف كل من الزوجين على الحاجات الأساسية للآخر ويسعى إلى تلبيتها له، وإلا فهو النزاع والخلاف رغم المحبة العاطفية والنية الحسنة، فلا بد إذن من المعرفة ليتضح الطريق إلى السعادة.

❀❀❀

كيف تحتوين زوجك؟!

السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه.

والأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح، فإذا أردت عزيزتي الزوجة تعلم فن احتواء الزوج فإن ذلك ليس صعب المنال فعليك بالأفق الواسع والنظرة البعيدة والتفكير الناضج والنظرة التكاملية وليست النظرة المحدودة الضيقة وذلك سبب للتآلف والتقارب والود والرحمة.

وعليك أن تتجنبي الغيرة الجنونية والشك والظن السيئ فهذا جدير بكسب قلب الزوج وعليك أن تضعي الحكمة القائلة: «إذا أردت أن تطاع فاطلب ما يستطاع» نصب عينيك وعليك أن تشعري زوجك بالأمان والثقة وبأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معاً ومع أطفالكما وابتعدي عن الأحقاد ولا تحقري أعماله ولا مشترياته ولا تقللي من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته حتى تحتفظي بعوامل المحبة والاحترام بينكما.

لماذا تجيدي التحدث برقة وإيثار مع الآخرين ولا تتحدثي مع زوجك وأولادك بهذه الطريقة؟!

ليتك تبدلي طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وتحدثي بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد ولا تكرري الكلام بدون فائدة وابتعدي عن

الـدعاء عليـه بسـوء واحـذري التهديـد لأنـه لا يفيـد إلا في زيـادة الحقـد والمشاكل.

مهما طالت العشرة فلا تهملي في أناقتك ونظافة منزلك ولا تندمي على الجهد والوقت الذي تبذلينه في العناية بزوجك وأولادك وعليك ألا تغضبي من أخطائهم المتكررة وتذكري قول الشاعر الحكم:

كن كالنخيل إذا رميت تعطي بأطيب الثمر

عليك أن تكتمي جميع أسرارك الأسرية والزوجية وبخاصة المشاكل لأن إفشاءها لا يفيد إلا في التقليل من شأنك ومن احترامك في نظر الغير وإياك والجدل مع زوجك وأنت غاضبة وأمام الأطفال ولا داعي لإحراجه وشكوته إلى أهلك أو أهله إلا إذا استحال حل هذه المشكلة بينكما.

أرجو أن تمحي كلمة طلقني من قاموس حياتك لأنها تبث القلق وتزرع الخوف في أركان الأسرة ولا سيما في نفوس الأطفال وتترك تأثيرها في نفسية زوجك بأنك لست متمسكة بالحياة معه وليست على استعداد للتضحية والتسامح والعطاء من أجل حماية الحياة الزوجية من الانهيار.

لا تكذبي على زوجك ولا تعصيه في أمر من الأمور إلا إذا كان معصيته لله تعالى وإذا كانت تخشين جبروته فلا تحدثيه إلا عندما يكون هادئاً مع الوعد بعدم القسوة والمعاقبة.

احرصي علي عمل اجتماعي أسري كل فترة تتبادلا فيه الحديث

وتقديم النصح والتوجيهات للأبناء على شكل طلب رقيق وحث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات وليس بأسلوب التهديد والتقريع أو المقارنة بالآخرين مما يجعلهم يشعرون بالنقص في نفوسهم فتكون النتائج عكسية.

ولقد صدق المصطفى المبعوث رحمة للعالمين فيما روى مسلم عن أبي هريرة في قوله: «**لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر أو قال غيره**» (رواه البخاري).

فهذا يرشدنا إلى النظرة بعيدة المدى .. النظرة العادلة التي لا تتنكر للحسنات، ولا تطوي ملفات الإيجابيات .. نظرة القسط والتوسط والتعقل، نظرة واعية متكاملة واسعة تدرك جميع الجوانب، فمتى نظر الرجل إلى زوجته من هذا البعد تقلصت عنده السلبيات وتوسعت عنده نقاط القوة وغلبت على نقاط الضعف والنقص، وانغمرت السيئات في بحار الحسنات فتمتع بحياة أسرية هادئة.

وبعكسه صاحب النظرة الحادة التي لا تنظر إلا للجوانب السلبية، ونقاط الضعف، وأوجه التقصير، فيتحول إلى العدسة المكبرة التي تعظم الخطأ وتقلل من الصواب فيعيش حياة القلق والنكد.

والمرأة العاقلة الواعية الراغبة في حياة أسرية هادئة تحاول وتجاهد نفسها على أن تتمثل بهذه الصفات التي أشار إليها الرسول الكريم ﷺ فيما رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة قال سئل النبي ﷺ أي النساء خير قال النبي ﷺ: «**التي تسره إذا نظر إليها وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه فيما يكره في نفسها ولا في ماله**».

وما روه البخاري ومسلم عن أبي هريرة – رضي الله عنه – عن النبي ﷺ قال: «**خير نساء ركبن الإبل صالح نساء قريش أحناه على ولد في صغره، وأرعاه على زوج في ذات يده**»، أي هي المرأة المحافظة على جمالها وأناقتها والمطيعة والبعيدة عن مواطن الريب ومواضع التهم .. وفي هذا أمان لقلب زوجها.

وهي ليست فنانة تذكر كل حسناتها وما فعلته وهي ليست جامدة بل متجددة دائماً وهي دائماً مشغولة برعاية أبنائها وأسرتها وعمل الخير وليس لديها ساعات للتفكير والتخيلات ووساوس الشيطان.

وهي دائماً تتمثل عملياً قول ابن عمر «البر شيء هين وجه طليق وكلام لين» فهي بشوشة طليقة الوجه حلوة الخطاب والحديث لا يعرف التعبيس له طريقاً إليها ولا الخشونة سبيل عليها.

والمرأة الواعية هي التي تجدد من حياة زوجها وتبعث الهمة والثقة والطمأنينة في قلبه وتحثه على الإقدام على الخير وترغبه فيه وتقف بجانبه وكلما حقق زوجها هدفاً تفتح له آفاقاً أخرى وتقف بجانبه حتى يتحقق هدفه وتبث فيه روح الحماسة والأمل.

والمرأة التي تريد احتواء زوجها وكسب قلبه عليها المحاولة الدائمة لفهمه والتكيف معه وتحسن الاستماع إليه وتدرك أنه لا يمكن التوافق والتماثل في جميع الصفات بين أي رجل وامرأة فلا بد من التنازل وتخطي العقبات وتجاوز الإهانات وعدم المحاسبة على الصغيرة والكبيرة .. والتفاضي عن المنغصات اليومية التافهة.

والمرأة الذكية هي التي تدرك أن البيت السعيد وليد الحب والفهم والدفء والقدرة على استخلاص أقصى المتعة من كل موقف وهي التي لديها عقيدة ثابتة أن السعادة والنجاح لا دخل لهما بارتفاع مستوى المعيشة وتوفر الرفاهية.

وهي امرأة اقتصادية ليست مسرفة ولا مبذرة ولا مقلدة وهي التي تضفي حنانها على أولادها وزوجها وليست أنانية أو متمارضة ولكنها الصدر الحنون الذي يسكن إليه الزوج ويفضي بهمومه وأتعابه.

والمرأة الذكية التي تتفهم طبيعة زوجها وطريقة تفكيره ونظرته للأمور وهي التي تضع زوجها تحت الملاحظة ويسجل ما يحبه وما ينفره وتحاول أن تتقرب إليه وتحتويه عن طريق هذه الملاحظات.

وإليك عزيزتي الزوجة بعض الأفكار التي تزيد من محبة زوجك:

١ ـ استقبال الزوج حال دخوله المنزل:

بلبس أجمل الثياب واستقباله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق – تقبيل الزوج عند دخول المنزل – وصحبته إلى أن يجلس أو يغير ملابسه .. وسؤاله عن ظروفه اليومية، وإعطائه كوباً من العصير أو الماء إن كان ظمآناً وتعليم الأطفال كيفية استقبال الوالد بالفرحة والقبلات.

٢ ـ استقبال ضيوف الزوج:

باستقبال خبر حضورهم بالبشرى وعدم التأفف من كثرة حضورهم أو عددهم وتجهيز مكان جلوسهم وإعداد ما يناسبهم من طعام وشراب والتعرف على زوجاتهم والتودد إليهم.

٣. غضب الزوج:

- احرصي على رضاه «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة**».
- حاولي أن تلبي رغباته، وتقومي بحقوقه وتسرعي في قضاء حاجاته، واجتنبي أسباب غضبه قدر المستطاع.
- اعتذري عن الخطأ .. وحاولي أن تسوغي خطأك بأعذار مقبولة، مع إحساسك بالذنب والحسرة.
- لا تدخلي معه في نقاش يتحول إلى شجار.
- لا تحاولي أن تفهميه، وتبيني له أن تقصيرك إنما جاء لتقصيره، أو أن تقصيرك لا يعد شيئاً أمام تقصيره في حقك.
- أكثري من الدعاء له .. ليكن في ثنايا اعتذارك «الله يوفقك، الله يسعدك، أسأل الله أن يغفر لك ويثيبك على صبرك».
- أنسيه ما حصل وأحسني لباسك وتعرضي له وتقربي منه ومدى يدك له.

- عاهديه بعدم تكرار الخطأ.
- غيري مكانك إذا لم يهدأ غضبه فحاولي أن تبتعدي عن مكان النقاش حتى يهدأ غضبه ثم أقبلي عليه وقبلي رأسه.
- اكثري من الاستغفار وتذكري الحديث الشريف: «**زوجك جنتك أو نارك**».

٤- مرض الزوج:

بالتخفيف عنه بروايات ومواضيع مسلية والجلوس بجواره لمساعدته والدعاء له بالشفاء وتقبيل رأسه بين فترة وأخرى وترديد بعض الجمل والكلمات الجميلة «أن المنزل من غيره لا يساوي شيئاً» والحرص على راحته وعدم إزعاجه بحركة أو صراخ الأطفال.

٥- نوم الزوج:

الابتسام له دائماً وتهيئة الفراش وتطييبه وذكر بعض أعماله الحسنة ومآثره الحميدة، والحرص على نوم الأطفال مبكراً وتذكيره بقراءة آية الكرسي والمعوذتين والنفث باليد ثلاثاً قبل النوم. ولبس أجمل الثياب وممازحته والضحك معه وذكر بعض القصص المفيدة والشيقة.

٦- سفر الزوج:

بتحضير ملابسه وتطييبها وترتيبها في الحقيبة وتوديعه والتعبير له عن مقدار الفراغ الذي سيتركه حال سفره، عدم المبالغة في الطلبات وحفظه

أثناء سفره في ماله وعياله وبيته وتحضر بعض الأطعمة التي تلزمه في السفر إن كان ذلك ضرورياً ، وضع بعض الرسائل الغرامية الرقيقة التي تنعش العلاقة حينها.

٧- كسب قلب والديه:

وبخاصة والدته بمساعدتها في أعمال المنزل وبالأخص إن كان عندها وليمة واختيار مناسبات لإهدائها وعدم التحدث بأشياء تكرهها وذكر مزايا ابنها أمامها وعدم ذكر العيوب.

وحث الزوج على زيارة وبر والديه والذهاب معه وحث الأبناء على حب الجدين وإهدائهم ببعض الأشياء التي تسعدهم.

الحـوار الزوجـي

لا شك أن الحياة الزوجية تختلف كلية عما تعودنا عليه في بيوت آبائنا وأمهاتنا فعلى كل زوجين سواء بدءاً رحلة الزواج أو على استعداد للدخول فيها أن يضعها هذه الحقيقة نصب أعينها.

فعش الزواج الجديد يضم بين جوانحه شخصيتين مختلفتين تماماً هما الزوج والزوجة فكل منهما قادم من بيئة تختلف عن بيئة الآخر من عادات وتقاليد وسلوكيات وتفاعل مع الأحداث وعليهما أن يتقبل كل واحد منهما الآخر في بادئ الأمر وأن تجعل بداية حياتهما طريق ميسر لفهم بعضهما البعض، فتحاول الزوجة أن تتقبل زوجها كما هو ولا تحاول تغيير شخصيته وتشكيلها كما تحب منذ الوهلة الأولى فعليها الصبر والتأني وإلا فستفاجأ بتمسكه مما هو عليه دون السماح لها بتغييره، بل عليها أن تتحدث معه بحب وحنان وتحاول شيئاً فشيئاً تغييره للأحسن.

وكذلك الزوج عليه أن يتقبل زوجته كما هي وشيئاً فشيئاً ويحاول جذبها إليه بصورة محببة تتقبلها بلطف ومودة، ولا ينس بأنها قادمة من بيت ربما كانت فيه مدللة يقوم على خدمتها الكثير وتلبية طلباتها، وتتفاجأ وقتها بأنها انتقلت لبيت آخر هو مملكتها الجديدة وهي المتصرفة فيه وعليها إدارة هذه المملكة بمساعدة طرف آخر لها هو الزوج وكلنا يود ويحب أن تكون حياته الزوجية مليئة بالحب ويسودها روح التفاهم.

ولكن مع مرور الأيام وانشغال كل من الزوجين بسبب العمل ومتطلبات الأطفال يزداد تشاغل الأب بجمع المال أما الأم فهي مشغولة بتربية الأطفال أو منهكة بسبب عملها إن كانت عاملة.

ومن ثم يصبح الزوجان في دوامة الحياة ولا يلتقيان إلا ساعات معدودات ويتسلل الملل رويداً رويداً إلى حياتهما ليقتل الحوار بينهما وتصبح العلاقة الزوجية رتيبة جافة ثم تبدأ في الاحتضار، ويتساءل كلا الزوجين أين ذهب الحب الذي كان بينهما؟

هل أصبح رفاتاً لا يمكن أحياؤه؟ ويتفاقم الأمر أكثر بغياب أحد الطرفين عن الآخر في سفر طويل للدراسة أو العمل .. كل ذلك يؤثر على علاقة كل منهما بالآخر.

فالزوجان اللذان يفتقدان لغة الحوار بينهما هما في الحقيقة غريبان في بيت واحد يجهلان عن بعضهما البعض أكثر مما يعرفان بكثير.

إننا في حاجة شديدة لتعلم فنون الكلام وحاجتنا أكثر لتعلم فن الإصغاء.

إن فقدان لغة الحوار تكشفها الملابسات الزوجية اليومية وترجع لأسباب عديدة منها أنه قد يخشى أحد الطرفين أو كلاهما من تكرار محاولات سابقة فشلت لإقامة الحوار بينهما أو أن تخاف الزوجة أن تطلب من الزوج أو تتحرج إذ ربما يصدها أو يهمل طلبها، أو يستخف به كما فعل في مرة سابقة.

وقد ييأس الزوج من زوجة لا تصغي، ولا تجيد إلا الثرثرة أو لا تفهم ولا تتفاعل مع ما يطرحه، أو يحكيه، أو الخوف من رد الفعل أو اليأس من تغيير طباع الطرف الآخر يجعل إيثار السلامة بالصمت هو الحل، وهنا يكون عدم الحوار اختياراً واعياً لم تدفع إليه ظروف خفية أو تمنعه المشاغل ولم ينتج عن إهمال أو تناسي.

والمبادرة هنا لا بد أن تأتي من الطرف الذي سبق وأغلق باب الحوار بصد أو إعراض، أو عدم تجاوب.

إن التحاور والتشاور يعني طرفين أحدهما يستمع والآخر يتحدث ثم العكس، ولا يعني أن أحدهما يرسل طوال الوقت أو يتوقع منه ذلك والآخر يستقبل طوال الوقت أو ينتظر منه ذلك وتكرار المبادرات بفتح الحوار، ومحاولة تغيير المواقف السلبية مسألة صعبة، لكن نتائجها أفضل من ترك الأمر والاستسلام للقطيعة والصمت.

إن الحياة الزوجية هي الحب بمعناه الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معان أعمق وأرحب ولا بد أن يستمر الحوار بعد الزواج ففي فترة الخطوبة وما بعدها حتى الزفاف يمكن أن تستمر مكالمات هاتفية بين الطرفين لساعات ثم بعد الزواج يقولان لا يوجد كلام نقوله ..؟!

كما أن فعل الكلام علامة على التواصل بينما عدمه دليل على الانقطاع والتواصل بكل أشكاله سواء كان فكرياً أو روحياً.

والحوار علامة من علامات الحياة .. حياة العلاقة الزوجية ودفئها

وتدفقها، ومعناه أن الشريك يأنس بشريكه، ويهتم بأمره ولو شغباً أو اعتراضاً ويحب الحديث معه، يتبادلان الضحكات أو الآراء أو حتى الاتهامات ثم يصفوا الجو فيتجدد الحب حتى يتحرك تيار التواصل.

أما الصمت حين يسود يقتل الحب ومن ثم يغني التفاهم وتنهار الحياة الزوجية.

ويعتبر الحوار من أهم عناصر التواصل والتفاعل والتقارب الروحي والعاطفي بين الزوجين كما أنه سمة حضارية ومؤشر تطور وارتقاء فكر الإنسان وعقله فهو ضروري جداً لحياة الزوج وبقائه نابضاً، والحوار علاج إيجابي ذا منفعة مجدية للوصول إلى بر الأمان بين الزوجين وهو الطريق الأسلم للنهوض ببيت الزوجية إلى الحب والانتماء والعطاء المتبادل.

فلو اعتمد الزوجان منذ بادئ الأمر إلى إدارة أمورهما بصورة جيدة وتحكيم الحوار بينهم منذ اللحظة الأولى مما يساعد كل واحد منهما على التخلص من الأمور الغير مرغوبة فيها شعر كل واحد منهما بالامتنان للآخر.

فما أجمل أن تبدأ الحياة الزوجية بنوع من الحوار الصادق والمجدي فيتحدث كل منهما للآخر عن سلبياته وإيجابياته دون خجل أو خوف فذلك يساعد على تشكيل اللفتة الأولى من التفاهم بينهما مما يساعدهما على تخطي الكثير من الحوار في المستقبل.

فالحوار نقطة هامة للزوجية في بداية حياتهما للتقريب بينهما وتعزيز هذه النقطة الإيجابية حتى يصبح كل منهما يميل تلقائياً إلى ما يميل إليه الآخر بحثاً عن رضاه.

فالحوار منذ اللحظة الأولى يفتح أبواب الأمل بين الزوجين والسير بحياتهما قدماً إلى طريق النجاح مما يهيئ لهما السعادة المرجوة من هذا اللقاء الزوجي وهذه الرابطة المقدسة.

والحوار بداية طريق إيجابي لتكوين أسرة سعيدة تكون متهيئةً وطريق سليم لتكون أسرة متفاهمة ينشأ فيها الأبناء القادمون في المستقبل لهذه الأسرة الصغيرة.

والحوار أسلم الطرق لتقريب الزوجين لبعضهما البعض ويشكل منبعاً خصباً لتكوين علاقة قلبية رائعة بينهما ، والفضفضة الزوجية بين الزوجين هي نوع من أنواع الحوار الجيد ويستطيعا بفضله حماية علاقتهما الزوجية من التدخلات الجانبية التي قد يكون لها أثر سلبي على هذه العلاقة في المستقبل .. ويستطيعا بالحوار الجيد وضع سياجاً من السرية التامة على علاقتهما الزوجية.

إن لحظة الحوار الهادئ بين الزوجين عند حدوث أي أمر أو عارض بينهما يبث كل واحد منهما للآخر خفايا نفسه مع بعض العتاب المحبب لاستطاعا أن يحجما من اتساع أي خلاف بينهما.

والزوجان العاقلان يستطيعا أن يعززا لغة الحوار البناء والقيام به على

أسس سليمة ويجعلاه طريقاً للتقدم نحو الأفضل والأجمل في حياتهما.

إن معظم المشاكل الزوجية نتيجة لغياب الحوار الزوجي فالحوار هو المسلك الأساسي للتفاهم ومناقشة جميع الأمور والقضايا المشتركة بينهما.

أنواع الحوارات بين الزوجين:

١- الحوار الصامت:

هو أن يفسر أحد الزوجين كلا الآخر قبل البدء بالكلام، حيث يفسر أحد الطرفين تلك الإشارات الغير منطوقة بشكل خاطئ أو بطريقة عكسية.

٢- الحوار الأصمخ:

وهو حين يتكلم كلام الزوجين في وقت واحد دون أن يستمع أحدهما للآخر، وهذا الحوار أكثر انتشاراً بين الأزواج للأسف مما يعكس ضعفاً واضحاً في تعلم طرق الحوار ومعرفة أساليبه وطرقه الفعالة.

٣- الحوار العدواني:

وهو المشحون بالانفعالات السلبية المحمومة بالكثير من حب التشفي والانتقام وعادة ما يصاحب هذا الحوار بعض عبارات الشتم ويكون الهدف منه هو إيقاع الأذى النفسي للطرف الآخر.

٤- الحوار الجامد:

وهو أن يسمع الزوج حديث زوجته مرغماً أو غصباً عنه فهو يعطيها

فقط أذنيه بينما ينشغل بأمور أخرى كمشاهدة التلفاز أو قراءة الصحيفة أو أنه يتمتم بعض العبارات الغامضة .. وهو من أسوأ أنواع الحوارات لأنه يلغي شخصية الزوجة وعدم الاعتراف بكيانها وحقها في التعبير عن الرأي، وعدم الاستعداد حتى على التجاوب والرد على حديثها.

٥- الحوار الروتيني:

وهو مناقشة الأمور الحياتية العادية كجلب احتياجات المنزل وغيرها من الأمور الاعتيادية وهذا النوع لا يكون في وقت معين أو موقف معين وإنما يكون وليد الحاجة فقط، ويغلب عليه السرعة والموافقة السريعة الصامتة.

٦- الحوار التدرجي:

وهو الحوار المتصاعد بصورة سلبية حيث يبدأ من حالة الهدوء ليتصاعد إلى درجة العصبية والانفعال لينتهي إلى مرحلة الشجار والخصام.

٧- الحوار الأناني:

نجد أن طريقة هذا الحوار أن يتمسك أحد الطرفين برأيه ولا يتقبل النقد من الطرف الآخر حتى لو كان مخطئاً فهذا الحوار محكوم عليه بالفشل والعقم قبل دخوله.

ولكي نبني الحوار الفعال لا بد من:

١. اختيار الوقت المناسب لطرح موضوع ما.

٢. ضرورة تعلم الأساليب الفعالة للتعبير عن انفعالات الذات سواء كانت سلبية أو إيجابية.

٣. أن ينحصر الحوار في ذات الموضوع دون الطرق إلى مواضيع أخرى لا تمس الموضوع الأساسي بشيء والأفضل أن يكون وقت الحوار محدوداً.

٤. تجنب إقحام الآخرين في النزاع إذا كان الحوار معقداً، والحذر من تواجد الأطفال في مكان الحوار وكذلك تجنب وجود الخادمة.

٥. أن لا يتحول الحوار إلى العنف اللفظي أو التجريح الشخصي وتجنب التحقير والتسفيه.

حتى نعيد الدفء لبيوتنا؟!

إذا توفر الحب الحقيقي العائم على المودة والاحترام فإن العلاقة بين الزوجين ستأخذ أبعاداً إنسانية حميمة تفوق الوصف والإبداع.

ولعل اللمسات العفوية الصادقة القائمة على الفطرة تتجاوز بمفعولها السحري آلاف الأفكار والكتب.

والحقيقة أن الرجال في مجتمعاتنا ينقصهم فنون الحب .. في ممارسته والتعبير عنه بل والعيش به ويقولون أن الحب بالقلب فقط وكأنه أسير كتب عليه العيش خلف أسوار القلب دون التعبير عنه قولاً أو فعلاً ، أو حتى السماح بظهوره بين الحين والآخر.

وبذلك تصاب البيوت بالملل والبرود وتصبح الحياة الزوجية قيداً وسجناً حيث تموت المشاعر وتختفي روح المرح والدعابة وتتجمد السعادة بين الزوجين وتصبح في خبر كان.

ولقد أكد علماء النفس في جامعة واشنطن الأمريكية أن الطريقة التي يعامل بها كل زوج زوجه في الحياة اليومية هي السر في إقامة علاقة زوجية ناجحة واستمرار الحياة السعيدة بين المتزوجين.

واستطاع الباحثون في دراسة نشرتها مجلة «العلوم النفسية العائلية» التنبؤ بمن من المتزوجين حديثاً سوف يستمر زواجه ومن سينتهي بالطلاق.

وبعد مرور خمس سنوات وجد الباحثون أن تنبؤاتهم باستمرار

الزواج وحدوث الطلاق قد تحققت بنسبة ٩٠٪.

كما أن المفاهيم التي يحملها كل زوج للآخر لزواجهما تدل على مدى استقرار الزواج بكل دقة إذا اعتمد الرباط الزوجي في حالة الأزواج السعداء على طريقة معاملة كل منهما للآخر.

وخلص الخبراء إلى عدد من الأفكار التي تعطي لمحة عن الحياة الزوجية المستقبلية كاستخدام كلمة «نحن، بدلاً من أنا» عندما يكون الحديث عن الخطط المستقبلية من قبل الزوج أو الزوجة وأن يذكر كل منهما الآخر بالخير ويعطيان انطباعاً لمن يتحدث إليهما بأنهما فخوران بارتباطهما وزواجهما إلى جانب تطابق وجهات النظر وتعزيز كل منهما وجهة نظر الآخر أثناء الحديث.

ويرى الباحثون أن على الزوجين أن يختزنا ذكريات واضحة عن تاريخ أول لقاء جمعهما وأن يتذكرا تفاصيل اليوم الذي اتفقا فيه على الزواج وأن لا يتصرفا بسلبية تجاه المصاعب التي تلاقيهما في حياتهما بل عليهما البقاء متفاءلين وإيجابيين في السلوك والمعاملة.

وتحتاج المرأة في جميع أطوار عمرها المختلفة إلى لمسات حانية وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنثوية.

وبعض من تخلو بيتهم من تلك الاشراقات المتميزة يكون للشقاء فيها نصيب، وقد تكون قنطرة يعبر عليها من أراد الفساد إذا قل دين المرأة ونزع حياؤها وسقط عفافها.

فهذه سقطت في الفخ عندما قيل لها «أنت جميلة» وهي كلمة لم تسمعها قط .. وأخرى زلت قدمها عندما رفع أحدهم صوته «أنت ذات ذوق رفيع».

وأخريات صادتهن شباك الذئاب البشرية لجوع عاطفي وفراغ نفسي لم يشبعه زوجها أو أبوها.

ولا يظن أن هذا الأمر مقصور على النساء فحسب بل إن جزءاً كبيراً من انحراف الأطفال والأحداث سببه نقص العاطفة لديهم إما بحرمان من عاطفة أم وإما من حنان أب وإما من غير ذلك، وبعض الفتيات كان طريق الغواية لديهن هو البحث عن العاطفة لدى شاب تسمع منه عبارات الإطراء والإعجاب ولكمات الحب والصداقة.

فهناك عدد من النساء الزوجات يعشن في صحراء قاحلة لا يسمعن كلمة مدح أو ثناء أو إعجاب، وهناك بنات معزولات عن آبائهن لا يسمعن كلمات الثناء على أناقتهن وحسن اختيارهن.

وهناك صغار قد حرموا من الهدية وتناسينا أن المزاح والمداعبة معهم من سنن المصطفى الكريم – عليه الصلاة والسلام.

وفي دوحة الأسرة الصغيرة طنت الألسن بكلمة جميلة وهمسة حلوة تذيب جليد العلاقات الفاترة بين الزوجين خصوصاً .. بينهم وبين أولادهم عموماً.

ونبينا محمد رسول الرحمة والمحبة له السهم الوافر وقصب السبق في

تلمس الحاجات العاطفية والرغبات البشرية فقد كانت سيرته مع زوجاته وبناته لا تخلو من حسن تبعل وتدليل وممازحة وملاطفة وحسن انصاب.

فها هو – عليه الصلاة والسلام – فقد ضرب المثل الأعلى في مراعاتهن وتلمس حاجتهن وكان من حسن خلقه وطيب معاشرته ينادي أم المؤمنين بترخيم اسمها ويخبرها خبراً تطيراً له القلوب والأفئدة قالت عائشة – رضي الله عنها – قال رسول الله ﷺ يوماً : «**يا عائشة هذا جبريل يقرئك السلام**» وكان عليه الصلاة والسلام – يتحين الفرص لإظهار المودة والمحبة تقول عائشة – رضي الله عنها – : «كنت أشرب وأنا حائض من إناء النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ فيشرب! وأتعرق العرق – أي اللحم المختلط بالعظم – وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع على موضع فيّ» (متفق عليه).

وقد أخبرتنا أم المؤمنين عائشة – رضي الله عنها – أنها بينما كانت في سفر مع الرسول ﷺ وكانت حينها نحيفة العود إذ قال النبي ﷺ «**لأصحابه تقدموا**»، فتقدموا ثم قال «**تعالي أسابقك فسابقها**»، فسبقته ثم مضى زمان حتى إذا سمنت عائشة وقد نسيت ما كان طلب الرسول منها أن تباريه في السباق وهما في سفر – فقال : «**لتفعلن**»، قالت : فسابقته فسبقني، فجعل يضحك وقال : «**هذه بتلك**».

وقد كانت السيدة عائشة تتدلل على الرسول ﷺ لأنه لم يتزوج بكراً غيرها فكانت تقول له : «لو نزلت وادياً فيه شجر أكل منها وشجر لم

يؤكل منها، في أيها ترتع بعيرك» فكان يرد عليها «**في التي لم يؤكل منها**».

(أخرجه البخاري).

لقد كان – عليه الصلاة والسلام – يفعل ما لا يخطر على بال أحدنا في الحنو على المرأة واللطف بها.

فحينما تزوج الرسول ﷺ من صفية بنت حيي في سد الصهباء قادماً من فتح خيبر وعنده العودة إلى المدينة يقول أنس – رضي الله عنه – فرأيت رسول الله ﷺ يحوي لها وراء بعباءة ثم يجلس عند بعيره فيضع ركبته فتضع صفية رجلها على ركبته، حتى تركب.

وعن أنس – رضي الله عنه – أن النبي ﷺ كان في مسير وكان حاد «سائق» يحدو بنسائه، قال فكان نساؤه يتقدمن بين يديه فقال: «**يا أنجشه ويحك، ارفق بالقوارير**» (أخرجه أحمد).

وقد كان علي بن أبي طالب – رضي الله عنه يداعب زوجته فاطمة بنت الحبيب المصطفى – عليه الصلاة والسلام – ويلاطفها ويبوح لها بحبه وهو من العشرة المبشرين بالجنة وهو رابع الخلفاء الراشدين فالتقوى وتسلم الحكم لم يمنعا علياً من ملاطفة زوجته وهاهو – رضي الله عنه – يدخل على فاطمة وهي تستاك فينشد فيها غزلاً:

ظفرت يا عود الأراك بثغرها

أما خفت يا عود الأراك أراكا

لو كنت من أهل القتال قتلتك

لم ينجح مني يا سواك سواك

وهذا عجران بن حطان يقول لزوجته وكانت امرأ شابة جميلة وهو على صورة ليست بقدر الجمال الذي تطمح إليه النساء قال لها يوما : إني وإياك في الجنة إن شاء الله.

قال له : وكيف ذلك : قال إني أعطيت مثلك فشكرتُ ، وأعطيتِ مثلي فصبرتِ.

فأين أنت عزيزي الرجل؟ من ممارسات النبي الكريم الذي لم يمنعه جلال قدره وعلو شأنه وتقدم عمره من مداعبة زوجاته ومسابقتهن ، ومن أصحابه الكرام ومن شيم ذوي الخلق الرفيع ؟



لكل زوجين !!

إن الله عز وجل مبدع هذا الكون وقد وضع القوانين الثابتة التي تحكمه، وأول قانون من القوانين الأزلية الراسخة والثابتة والمحورية لنظام هذا الكون والحياة فيه هو قانون التوازن، وكل مكونات جسم الإنسان تتوازن مع بعضها وهي الروح والعقل والجسد.

وإذا كان الإنسان يتوازن مع المخلوقات حوله فإن التوازن الذي يحفظ كل هذه التوازنات هو توازن الإنسان مع الإنسان لذلك يحتاج الإنسان إلى رفيق عمر يحفظ توازنه مع سائر الخلق ويحدد لنا أحد أساتذة الطب النفسي الوصايا العشرة للحياة الزوجية السعيدة الهانئة وهي:

١- يجب على الزوجة أن يكون زوجها هو محور حياتها وأن تكون الزوجة هي محور حياة زوجها فإن ذلك يبعث على الطمأنينة والسرور والاستقرار بينهما فيجعل كل منهما يعطي للآخر وبلا حدود أو تردد. كما أن الرجولة معنى متكامل وأنت عزيزتي الزوجة تسهمين في تحقيق رجولة زوجك، والمرأة الواعية الذكية هي الأنثى الحقيقية التي تبنى وتعمق وتؤكد إحساس زوجها برجولته. وحين تفقد الزوجة إحساسها بأنوثتها فإن هذا الرجل يموت داخلها وتموت هي من بعده.

٢- لا بد وأن تكون الثقة بين الزوجين متبادلة وإن كل ذرة شك

تنهار أمامها ذرة حب فحافظا على نقاء الحب بينكما ووفاء العهد في أقدس رابطة بينكما ولا تفسداها بالغيرة ولا تفجرا قنبلة الشك بينكما. ووفاء العهد والإخلاص من العوامل التي تزايد الترابط بين الزوجين لذلك فإن أي آثار للشك يطيح بالحياة الزوجية وذلك لأنهما معاً، شيء واحد ذائبان ومنصهران حباً وعشرة وماضياً وحاضراً ومستقبلاً، ولكن تبقى بكل منهما أشياء خاصة ربما تكون بسيطة وتافهة ولكن تبقى خاصة وليدع كل منهما الآخر يشعر ببعض الاستقلالية ليزداد حنيناً للتوحد الكامل مع الآخر.

٣- إن الحياة الزوجية هي حياة الطهارة، طهارة النفس وطهارة البدن وإذا تدنس الجسد تدنست النفس، ولا شيء ينضج إلا بعد مرور الزمن والحب نعمة إلهية ونور رباني يحمل بين طياته وجوهره وتركيبته حركة إبداعية خلافيه وفي كل لحظة اكتشاف جديد أو فكرة مبدعة تجعل كل منكما يحن للآخر ويشتاق إليه والعطاء هو مظلة الحنان التي يدفعها الإنسان ليحيط بها من يحب ومن يتزوج وبالعطاء يتخلى الإنسان عن أنانيته لذلك يجب أن يتفانى كل منكما في عطائه للآخر ويجتهد لإسعاده وبعث الطمأنينة والأمانة في نفسه.

٤- الحب احترام فضعي رفيق حياتك في أعلى مكانة حيث لكل

منكما دوره في الحياة فلا ينازع منكما الآخر في مسؤولياته ولا يطالب أحدكما بتحمل مسؤولياته، ولأن الحياة سهلة وبسيطة فلا تتركي زوجك يكافح وحده، بل عيشي معه كفاحه الشريف لأنه كفاح من أجلكما، وإذا كان هناك خلاف بينكما أو مشكلة فإن التحاور بينكما يلطف حتى في أحرج المواقف يهون من المشكلة واحذرا كثيراً من النقد واللوم والتجريح اغضبا تشاجرا تعاتبا ولكن بحب ومودة بلا عنف أو تحد أو ظلم أو تأنيب ولا تلعبا لعبة الزوج والزوجة طوال الوقت فالزوج يحتاج من زوجته حنان الأم واحتوائها ورعايتها كما يحتاج لأن يعبر عن الطفل الذي بداخله والزوج أيضاً يجب أن يكون الأب والصديق لزوجته فلا تخذليه لأن الزواج مودة ورحمة.

٥- إن مواجهة مسؤوليات الحياة تحتاج إلى عقل واع ورؤية واضحة وإلى هدوء الأعصاب والنظرة الشمولية والموضوعية لكل الأمور ويجب ألا يسقط كل منكما أخطاءه على الآخر بل ينصحه بمودة ويعاتبه برقة فإن ذلك يقلل من الخسائر النفسية وآلامها فلا طموح منفرد ولا تطلعات في مستقبله فأنتما كيان واحد والزواج هو التوحد وذوبان كل منكما في الآخر.

٦- الحب جمال والزواج جمال وأنتما معاً قادران على رؤية هذا

الجمال داخلكما وخارجكما، فساهما معاً في أن تكون حياتكما معاً جميلة ولتملأ الابتسامة والمرح حياتكما لأنهما يضيفان الجمال على حياتكما لذلك فإنه أيتها الزوجة يجب أن تضعي في الاعتبار أن زوجك هو أبوك وأمك وأخوك وأختك وأنت أمه وابنته وأخته وأخوه فاحذري أن يشعر بأن أحداً من أهلك في مكانة أكبر من مكانته وليفعل هو ذلك أيضاً حتى تستقيم حياتكما كذلك حددا معاً درجات القرب من الآخرين والعلاقة معهم ويجب أن تكون هناك مسافة بينكما وبينهم لأن الاقتراب الشديد بالآخرين ضار جداً بالحياة الزوجية.

٧- احذرا أن يكون الأطفال هم مصدر الاستقرار في الحياة الزوجية فالأطفال هم زينة الحياة الدنيا ولكنهم ليسوا الحياة، وحب رفيق الحياة هو المصدر لكل حب كحب الأطفال وحب الحياة وأن الزواج الذي ينهار لعدم الإنجاب لم يكن زواجاً مستقراً من البداية لكن مجرد استقرار وهي لا يمنح السعادة الحقيقية والأمان والحب.

٨- لا تشعري بأنك منفصلة عن زوجك اقتصادياً فجيبك هو جيبه ويجب أن تكون رؤيتكما الاقتصادية للحياة واحدة وواضحة وصادقة وصريحة وآمنة وشريفة فإذا كانت المسؤولية الاقتصادية يتحملها الزوج وحده ولكن في ظل ظروف الحياة الصعبة يجب

أن تشاركي زوجك تحمل الأعباء المعيشية بحب واحترام.

٩- احذرا كلمة الطلاق فإن مجرد ترديد هذه الكلمة يفرش بذور عدم الطمأنينة ويسيء تماماً إلى قدسية العلاقة الزوجية.

١٠- حافظا على بقاء وطهارة العلاقة الجنسية فهي أحاسيس طبيعية وتلقائية ووظائف بيولوجية تخضع لعوامل كثيرة أغلبها نفسي وأحياناً يحدث خلل بيولوجي أو اضطراب أو قد تكون هناك مشكلةً نفسية بسبب التوقف البيولوجي فيجب احترام هذا الموقف وبحث أسبابه بالحب والمودة والرعاية ولا يجب أن يرتبط الفراش بالجنس فقط وحذار من أن يستقل كل منكما بفراش منفصل لأن الفراش جزء من التوحد بينكما.

١١- ويجب أن يدرك الزوجان أن السعادة الزوجية قائمة على عدة جذور صحية ونفسية وفكرية واجتماعية وليست قائمة فقط على المتعة الجنسية.

١٢- ولا بد أن يتعلم الزوجان فن الشجار الزوجي بمعنى إذا اعترض الحياة الزوجية أمراً أو كدراً ما وهذا شيء طبيعي ومتوقع فلا بد أن يكون الكلام داخل غرفة النوم بعيداً عن الجيران والأهل ويكون الحوار قصيراً مثمراً ويعرفان تصفية الخلافات والقضاء على الأحقاد وتلاشي رواسب العداوة.

١٣- وعلى الزوجة أن تحاذر من الاعتراف لزوجها بماضيها العاطفي

حتى لو كانت مجرد علاقة خيالية أو هاتفية لأن هذا كفيل لزرع بذور الشك والكراهية وعدم الثقة.

١٤- ويجب تعلم التسامح والعفو عن الأخطاء فالزوجة ليست ملاكاً ١٠٠٪ وليست ممثلة إغراء طوال ٢٤ ساعة وليست خادمة مطيعة ١٠٠٪ ولكنها إنسانة تشعر بالتعب والملل والإرهاق وبحاجة للراحة والرعاية أيضاً.

١٥- ومن الأفضل تعود الزوجين على الصراحة التامة وعدم إخفاء أي أسرار بينهما.

١٦- إن تعلم فنون الترفيه والتسلية البريئة والمفيدة وعدم الإفراط في الاختلاط بالغرباء وعدم ذكر مساوئ الزوج للصديقات والأهل وعدم الاستماع للنصائح من الجاهلات لهو جدير باستقرار الحياة الزوجية.

خطوات عملية لزوجة ذكية!

لكي تتغيري إلى الأفضل وتستطيعين بناء حب قوي في حياتك الزوجية لا بد وأن تدركي الفرق بين الحب المطلق والحب المشروط.

الحب المطلق:

هو الذي تحبين فيه الآخرين بدون قيود أو شروط أي تحبينهم كما هم وليس كما تريدين والحب الذي تعطى فيه دون مقابل وأن تحبي دون أن تؤثر التصرفات الطارئة على حبك فلا تكرهين زوجك بمجرد أنه غضب أو نسي موعداً أو تجاهل أمراً ما.

الحب المشروط:

هو الحب الذي يحمل في ثناياه «إذا» أو «متى ما» مثلاً أحبك إذا اشتريت لي خاتماً أو أحبك لو أنت أحسنت سلوكك، فهذا هو الحب المشروط والذي عادة ما نتلقاه في الطفولة دون وعي من الوالدين بخطورته والذي ينشأ نفوساً مشروطة تؤذي وتتأذى كما يقول الدكتور صلاح الراشد.

وعليك عزيزتي الزوجة أن تفرقي بين الفعل والفاعل «الفاعل» زوجي وحبيبي. «الفعل» تصرف خاطئ.

والمفروض أن تكرهي الفعل والتصرف الخاطئ ولا تكرهي الزوج الحبيب فكثيراً ما نسمع زوجات يقلن «بدأت أكرهه في الآونة الأخيرة» بسبب غضبه المستمر أو بسبب إهماله له ولبيته.

وعليك عزيزتي الزوجة أن تفهمي أن الحب مهارة تحتاج إلى مجهود، والحب فيه فن في الاستقبال وفن في الإرسال.

وعليك أن تتعلمي كيف تحبين ربك، زوجك، صديقاتك ووطنك والعالم.

واعلمي أن السعادة تبدأ من الداخل وليس عن طريق المال أو الشهادة أو المنصب والجاه.

فهذه وسائل تعين على السعادة ولكنها لا تصنعها ومن لا يملك السعادة داخل نفسه لن يجدها في الخارج.

ويتفق علماء النفس على أن هناك ٤ جوانب في الحياة وهي:

- **الجانب الروحاني**: ويشمل المعاني المتصلة بالروح مثل الإيمان والتوكل والانتماء والقيم.
- **الجانب العقلي**: وهو الجانب الثقافي والعلمي.
- **الجانب الجسدي**: وهو الجانب الفسيولوجي والجسماني.
- **الجانب الاجتماعي**: وهو الجانب الأسري والعائلي والمجتمعي.

وفي الحديث النبوي أن «**لبيتك عليك حقاً وإن لأهلك عليك حقا وإن لنفسك عليك حقا فأعطي كل ذي حق حقه**» فهذه ثلاثة والرابع ذكر حق الله.

وملخص هذه النظرية النفسية أن الذي يعطي كل جانب حقه سوف يكون سعيداً.

- وقسمي عزيزتي الزوجة أعمالك اليومية على هذه الجوانب الأربعة فساعة للعبادة والعمل وساعة للرياضة والنوم وساعة للتعلم والقراءة وساعة للأهل والأبناء والعائلة .. ولا تنشغلي بشيء عن آخر.
- أنت المسؤولة عن إسعاد نفسك.
- إذا أردت التغير فلا بد أن تبدأ بالتغيير في أنفسنا أولاً. قولي لنفسك أنا لا أستطيع أن أغير زوجي أو أولادي أو صديقاتي ولكن أستطيع أن أغير في نفس فيتغيرون تجاهي.

وكمثال عملي على ذلك فهذه سيدة كانت تشكو زوجها من تعامله الجاف معها ومع الأولاد فبدلاً من أن تستمر في الشكوى واللوم المستمر وعليها أن تبدأ في التغيير من سلوكها وأسلوبها فبدلاً من النقد والتبرم والسخط بدأت تتودد بالكلام الودود والحب واللمس، فإذا قبل زادت وإذا نفر خففت وتستمر على هذا التغير لمدة ثلاثة أشهر. وبالفعل بعد ثلاثة أشهر تغير زوجها وصار يقول لها كلاماً في غاية الرقة والعاطفة، وعلى ذلك بدت بتغيير نفسها فتغير زوجها.

وهناك تمارين تساعد على إحداث تغير في حياتك ونتائجه فعالة لو أنت أتقنتي استعماله كما يرى د. صلاح الراشد ومنها:

تمرين فكـــري:

أهم فوائده:

- أنه يخرج الشحنات السلبية في العقل الباطني.
- يثبت الأفكار الإيجابية.
- يجذب الحدث المطلوب لك.
- يزيد من الثقة بالنفس.
- ينبه لأمور معينة وأخرى مكبوتة.

طريقة عمل التمرين:

(١) اكتبي أنا أحب (اسم زوجك) وهو يحبني فتلفظي بها.

(٢) اكتبي أول ردة فعل أي ردة فعل في بالك (إيجابية مثل أنا فعلاً كذلك .. أو سلبية مثل ولا يحبني ولا شيء أو محايدة مثل ياريت أو لا علاقة لها أبداً مثل ما اتصلت بأمي فقط كاتبي أول ردة فعل في عقلك).

(٣) افعلي ذلك مرات.

(٤) اكتبي الآن «اسمك» تحب «اسم زوجك» وهو يحبها وتلفظي بها.

(٥) اكتبي أول ردة فعل أيضاً.

(٦) افعلي ذلك ٥ مرات.

(٧) اكتبي الآن: أنت تحبين .. (اسم زوجك) وهو يحبك وتلفظي بها.

(٨) اكتبي أول ردة فعل.

(٩) افعلي ذلك ٥ مرات أيضاً.

(١٠) افعلي هذا التمرين وأنت في خلوة دون مقاطعة صوت الهاتف أو التحدث مع أحد فهذا يعني أنك ستبدئين من جديد.

(١١) افعلي هذا التمرين لمدة ١٤ يوماً وعلى التوالي «لو نسيت يوماً أبدئي من جديد ١٤ يوماً متوالية بدون توقف».

(١٢) كل ما فعلت هذا التمرين بسرعة بدون تفكير كانت النتيجة أفضل.

(١٣) لا تحللي ردة الفعل وإن أردت ذلك يمكنك في نهاية ١٤ يوماً.

مثال عملي:

الزوجة اسمها عائشة والزوج اسمه وليد:

١- أنا أحب وليد ووليد يحبني (ردة الفعل) لكنه يتصرف كأنه لا يحبني.

٢- أنا أحب وليد ووليد يحبني (ردة الفعل) كان يحبني فعلاً في بداية الزواج.

٣- أنا أحب وليد ووليد يحبني (ردة الفعل) أتمنى لو تتحسن علاقتنا.

٤- أنا أحب وليد ووليد يحبني (ردة الفعل) أنا غير مقتنعة بالتمرين أصلاً.

٥- أنا أحب وليد ووليد يحبني (ردة الفعل) أوه لازم أطبخ الغداء.

مثال: على التمارين الخمسة التالية:

١- عائشة تحب وليد ووليد يحب عائشة (ردة الفعل) يا ريت.

٢- عائشة تحب وليد ووليد يحب عائشة (ردة الفعل) يا رب ساعدنا.

مثال:

١. أنت تحبين وليد ووليد يحبك (ردة الفعل) كلام فاضي.

٢. أنت تحبين وليد ووليد يحبك (ردة الفعل) إن شاء الله يكون هذا.

أبدئي التمرين من اليوم أو الغد ثم استمري عليه.

أحبي زوجك حباً مطلقاً (غير مشروط)، أي لا شيء يؤثر في حب الزوجة لزوجها قد تختلف، قد تنتقد، قد تغضب، قد تحزن، ولكن حبها لا يتأثر هي في كل الحالات تحبه وتؤكد له ذلك.

مثال: يقف زوج عند المرآة ويقول لزوجته ماذا لو صلعت؟

الزوجة يمكن أن تجيب: بسم الله عليك ما زلت صغيراً أو ربما تجيب: خل من هذه المخاوف، لما تصلع «في» ألف حل وحل، هناك عمليات فعالة.

والأسوأ أن تجيب: لا تقل هذا، لا يمكن أن أتصورك أصلع!! ومن الأفضل أن تجيب بذكاء وبحب مطلق: حبيبي، حتى لو صلعت ما راح يحصل شيء راح تكون محبوب كما أنت.

فهذا الرد الأخير من أمثلة الحب المطلق بمعنى أنها تحبه مهما صدر أو كان منه.

- التمرين الثاني وهو الاستجابة لاختيار الزوج :

وانتبهي عزيزتي الزوجة أن الزوج دائماً يختبر حب زوجته له كل يوم بوعي وبدون وعي.

مثال : الزوجة تخبر الزوج أن والدها أخبرها أن تصلح السيارة فيختبرها ليعرف مدى وزن كلمته مع كلمة والدها فيقول : أنا أرى أن تؤجل إصلاح السيارة حتى الشهر المقبل حتى تتوفر لنا سيولة مالية ، ما رأيك؟

لن تنجح الزوجة إذا ردت : لماذا لا تصلح الآن لترتاح والأسوأ لو قالت لكن أبي قال : فردة الفعل هنا إما أن تكون غاضبة أو مكبوتة.

فردة الفعل الغاضبة : أن يقول : يعني كلامي ولا كلام أبيك؟

فردة الفعل المكبوتة : ويجب التنبيه أن طاعة الزوج مقدمة على طاعة الأب واجب شرعاً وعرفاً.

٣- التمرين الثالث :

كوني مستمعة جيدة ، كل إنسان على سطح الأرض يحتاج لمن يسمعه ويفهمه وحاجة الإنسان إلى الفهم روحية كحاجته إلى الهواء ومن لا يجد من يفهم كمن لا يجد الهواء.

ومن لا يجد من يفهم ربما يبحث عمن يفهم ربما زوجة أخرى أو علاقة عاطفية أو غير ذلك.

والسبب في عدم فهم الزوج بسبب عدم الاستماع إليه وليس من الأدب أن يتحدث الزوج في أمر مهم أو حتى غير مهم ثم يجد الزوجة تسرح وتحدث الأولاد أو تقرأ كتاباً أو تسرح إلا بعد أن تستأذنه لأنها متعبة على أن تستكمل معه الحديث بعد ذلك.

اشكريه إذا اشترى شيئاً لك أو لأولادك حتى ولو كان بسيطاً كسندوتيشاً أو عصيراً.

أشكريه إذا قال لك كلمة جميلة إذا عامل أولادك بلطف، فالوفاء أسمى معاني الزوجية فاحفظي لزوجك كل ما يقوم به بل اذكري ذلك له ولغيره.

واعمل أن أي زوجة تشكو زوجها أمام الناس فالمشكلة فيها وليست فيه، قومي بكتابة الأشياء التي يقوم بها زوجك أو قام بها من أجلك ثم أشكريه عليها في فترة لا تقل عن شهر ولا تزيد على ثلاثة أشهر. وافعلي ذلك حين تكونان منتبهان معاً وفي حالة استرخاء جيدة ولا تقوليها وقت نقاش أو وقت انشغاله.

التمرين الخامس:

استقبلي المصاعب بالحوار استخدمي الحوار البناء، فالذي يحب يحاور وهناك ثلاث قواعد أساسية للحوار البناء بين الزوجين:

١- الإفصاح بدقة عن مشاعرك.

- صارحيه بأنك تغيرين عليه أو بحاجة للاهتمام العاطفي.
- تجنبي اللف والدوران وعبري عن مشاعرك مباشرة.
- من الخطأ كبت المشاعر ويجب أن تقولي رأيك بأدب ولطف.

٢- الاستماع بإنصات للطرف الآخر.

٣- تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني حتى لو كان مختلفاً عنك.

إن مفهوم من يخالفني في الرأي خصمي هذا مفهوم خاطئ فقد يخالفني من يحبني جداً.

وتقبلي رأي زوجك إذا صارحك حتى لا يكتم أنه يفكر معك بصوت عالٍ وناقشي معه الأمر ولا تعيريه ولا تفشي له سراً واعلمي أن كل طرف وشخص يختلف في مفهومه لأمور الحياة حسب وجهة نظره ومتصلة بتجارب سابقة.

وأسألي زوجك عن مفهوم الحب لديه في حلبة مناقشة مثل:

ما تعريف الحب عندك؟

متى تعرف أنك محبوب؟

متى تعرف أن الشخص الذي أمامك يحبك؟

متى تعرف أنك تحب الطرف الذي أمامك؟

حددي وقت وموعد جلسة النقاش الهادئ.

التمرين السادس:

اظهري اهتماماً بجسده ومظهره لو سألت امرأة عند آخر مرة امتدح فيها مظهرها فستقول قبل يومين مثلاً فهذا شيء دارج ومحبب بين النساء، بينما لو سألنا رجلاً نفس السؤال فسيجيب ربما قبل شهرين أو يوم كنت بالمدرسة، أو يقول ما أذكر أن أحداً امتدحني.

ولقد أكدت الدراسات أن الصبيان يقضون الوقت ذاته أمام المرآة مثل الفتيات ولكن المدح يكون للبنات أكثر كما أن الرجل يحتاج إلى المدح في مظهره وجسده تماماً مثل المرأة.

والمرأة قد لا تجسد الثناء عند الزوج فتجده عند صديقاتها وأهلها ولكن الزوج إن لم يحصل عليه في البيت فنادراً ما يحصل عليه في الخارج، فعليك عزيزتي الزوجة أن تبدي إعجابك بزوجك بنظرته، بسمته، رائحته، يديه، لغته ولا تنتظري حتى تفعل أخرى، قوليها بصدق ودون تصنع. ولكن لا تقوليها كلها في مرة واحدة بل انتهزي الفرصة لذلك.

لاحظي زوجك وسجلي أي صفة أو ملحوظة أو كل ما يشعره بأنه رجل واذكريها له على دفعات.

التمرين السابع:

اكتشفي السر العظيم المخبأ عن الرجل هناك سر لا تذكره الكتب ولا يقوله الرجال عن أنفسهم والمرأة التي تعرف أن بداخل كل رجل مهما كان ناجحاً أو قوياً أو مسؤولاً «طفل صغير» يود أن يشعر بالمحبة وكأنه

متميز وخاص.

فالرجل يريد أن يعرف أنه بالنسبة لك أهم من والديك ومن اخوتك ومن أولادك ومن صديقاتك ومن عملك.

وقد يسألك زوجك: اخبريني لماذا أنا متميز؟ لماذا أنا مهم في حياتك؟ ولا تخبريه مرة واحدة، بل أخبريه كل يوم.

وهناك مقولة «إن الرجل طفل آخر في البيت» ويجب أن يكون الأهم في أطفالك يجب أن تمطريه بالدلال والدلع ومن الأعمال المؤثرة جداً في التدليل إطلاق أسماء عليه بحسب حبه للصفات والأسماء التي يفضلها. ولقد كتب «لورد تيستر فيلد» إن كل رجل هو في الحقيقة اثنان أحدهما يمثل حقيقته كما هو، والآخر يمثل الرجل الذي يتمنى أن يكون فمثلاً إذا كان زوجك خجولاً فهو يتمنى أن يكون شجاعاً وإذا كان منطوياً متباعداً فشعوره أنه يرغب أن يكون محبوباً من الجميع.

فساعدي زوجك في تحقيق ما يتمناه مع تجنب الضغط أو الشجار أو المقارنة بغيره وذلك بتشجيعه بأسلوب رقيق ومجاملة رقيقة فلا يوجد زوج في العالم لا يطرب عند سماع زوجته وهي تصفه بأنه رائع وأنها فخورة به شجعي زوجك في عمله بأسلوب إيجابي وابحثي عن المميزات الموجودة فيه وحاولي تمنيتها.

في حالة رغبة الزوج في الشعور بالثقة بالنفس، فإن دورك أن تظهري له الأشياء التي حققها فعلاً وكانت ناجحة.

ولا تظهري لزوجك أنه فاشل فإقناع الزوج بهذا يؤدي إلى إحباطه ويفقده حماسه لعمل أي شيء وتذكري أن بعض الكلمات الرقيقة لزوجك قد تغير فشله إلى نجاح وتعطي له صورة ورؤية للمستقبل وتجعله مقبلاً على الحياة فاتحاً زراعيه لها، واجعلي زوجك يخرج لعمله مليء بالأمل وجامليه بأناقته فهذا يشعره بالسعادة والاستقرار.

التمرين الثامن:

أحبي قرابته وهو الاختيار الحقيقي، أحبي والدته ووالده وأولاده إن كان له أولاد من أخرى، وهذا أقصر طريق لقلب الرجل الشرقي وإياك أن تذمي أمه أو والده أو أهله أو عشيرته، بل أكثري من الثناء عليهم فإنك بذلك تأسرين قلبه.

إن لم تستطيعي حب أهله فابحثي عن طفل يتيم لا قرابة له مثال: عددي أهله وقرابته ثم قرري قولاً له وفعلاً لهم: «قولاً جميلاً ستقولينه له عنهم» (وفعلاً جميلاً ستفعلينه لهم) «سأقول» له أن والده له صبر جميل (الفعل) سأشتري له دهن عود.

التمرين التاسع:

تجنبي الشكوك: هناك فرق بين الغيرة وهي مقبولة بل مطلوبة في بعض الأحيان ولكن الشكوك نار تكبر ولا تصغر.

التمرين العاشر:

اخلصي الدعاء لله، من أقوى المعينات في الحياة الزوجية المستقرة وعيشة مستقرة بشكل عام الإيمان والدعاء وهناك سبع معينات للدعاء المستجاب:

١- ادعي بخير دائماً، وامنعي نفسك من الدعاء على أحد بشر مهما ضرك.

٢- ادعي وأنت موقنة بالإجابة، يعني أنك ترين الإجابة والنتيجة.

٣- ليكن دعائك في كل وقت ولا تيأسي فإن الله يحب الملحين في الدعاء، وخصصي الدعاء في وقت السفر والمطر والمرض والسجود وبين الإقامة والصلاة وبعد الصلاة المفروضة وعند خطبة يوم الجمعة ووقت الغروب وعند شرب ماء زمزم.

٤- اخلصي الدعاء لله ولا تشركي به أحداً فقط توجهي لله وحده بالدعاء.

٥- قدمي بين يدي دعائك صدقة مالية.

٦- اعملي صالحاً فإن الدعاء يرفعه العمل الصالح ﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ ٱلْكَلِمُ ٱلطَّيِّبُ وَٱلْعَمَلُ ٱلصَّٰلِحُ يَرْفَعُهُۥ﴾ (١).

٧- إذا لزم الأمر صلى صلاة الحاجة وبعد الدعاء المعروف تقولين

(١) سورة فاطر، الآية: ١٠.

مثلاً: «**اللهم وفق بيني وبين زوجي وعمر المحبة بيننا**».

وأخيراً أعلمي وضعي نصب عينيك أن زوجك إنسان وليس ملاكاً فهو يخطئ ويصيب وليس جماداً فهو يحزن ويسعد وليس كاملاً فالكمال لله وحده.

ولكي تكون جميلة في عين زوجك:

١. **لنضارة بشرتك:** اجعلي الحب هو المحرك الأول لكل تصرفاتك تتعاملين به داخل أسرتك، وابتعدي عن التشاؤم وتفاءلي وتقبلي الواقع بنفس راضية لتحتفظي بإشراقة وجهك طول العمر بإذن الله.

٢. **لبريق عينيك:** انظري إليه مباشرة إلى هذا الشريك إلى زوجك الحبيب وركزي عينيك في النظر لعينيه نظرة حانية، محبة، دققي النظر ليصل إلى قلبه فيستجيب.

٣. **لجمال شفتيك:** استخدمي الكلمات الرقيقة المفعمة بالود واخفضي صوتك واقتربي منه قدر استطاعتك عندما تتحدثين معه ستخرج كلماتك حينئذ ولها تأثير ساحر من بين شفتين جميلتين تزينتا بالرقة والحياة والهمس.

٤. **للحفاظ على يديك وأصابعك من التجاعيد:** إذا حدث بينكما أي خلاف فقومي ونفذي هذا التمرين النبوي: «**ألا أخبركم بنسائكم في الجنة، كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسيء إليها**

أو عصت زوجها قال: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى» (رواه الدار قطني).

٥. **أذنيك:** لكي تكوني صاحبة أذن ربانية استخدمي أذنيك التي تستجيب وتنصت للطيب الجميل وتصم وتفلق نفسها تلقائياً وتتغاضي عن سماع القبيح الرذيل. وتعلمي فن الاستماع والإنصات لما يقول وركزي معه جيداً وكوني مستمعة جيدة يلقي عندك ما أهمه وشغله، فإن لك أذنين وفماً واحداً، فاسمعي أكثر مما تتحدثين.



من أجل حيـاة هادئة!!

إذا كنت على غير وفاق مع نصفك الآخر، فلا تقم بأي إجراء لإنهاء زواجكما .. لأنه في دراسة حديثة قام بها خبراء من جامعات كاليفورنيا وستافنورد وواشنطن على ١٥٦ زوجاً وزوجة من مختلف الأعمار أوضحت أن الزوجين اللذين يعيشان معاً تتحسن العلاقة بينهما كلما كبر سنهما حتى لو كان كل منهما يكره قسوة قلب الآخر عليه إبان لمراحل الأولى من زواجهما.

وخلصت هذه الدراسة إلى أن الزواج تتوثق عراه مع طول العشرة بين الزوجين وقال المتحدث باسم الدراسة (إنك تطور القدرة على أنه يسود الحب هذه العلاقة، وحتى بين الأزواج غير السعداء نجد أنه يوجد حب أكثر بين الأزواج الذين تقدمت بهم السن عن أولئك الذين ما زالوا في عمر الشباب.

كما أن هناك تغايرات بين الأزواج في سن الأربعينات الذين كانوا قد تزوجوا قبل ١٥ عاماً على الأقل، وبين الأزواج في منتصف الستينات الذين يزوجوا قبل ٣٥ عاماً أو أكثر وأنه كلما كبر الإنسان أكثر انتقلت علاقته من صراع مدمر إلى نعمة، ويبدوا أن هناك شيئاً في عملية كبر السن تجعل الزوج والزوجة أكثر تسامحاً وأكثر عطفاً على بعضهما البعض، كما أن نوعية العاطفة في علاقة الأزواج الأكبر سناً تتحسن دائماً والعواطف لا

تقل مع كبر السن، والاختلاف بين الزوجين المجربين والزوجين الصغيرين سناً هو أن الزوجين اللذين عاشا معاً لفترة قصيرة لا يظهران شعورهما لبعضهما.

فإذا لم يستطع شريك الحياة أن يجعل حياتك أكثر إشراقاً فما عليك إلا أن تنتظر، وهذا البريق الخاص سيعود لحياتكما ثانية ويحدد المحامي البريطاني أنطوني دومارن في كتابه «الزواج الدائم» عشر قواعد تعين الزوجين على مشاكلهما الزوجية ويتجنبا حدوث الطلاق وهي:

(١) لا تتوقع الكمـــال:

فغالباً يتوقع الناس لشريك حياة مثالي في كل شيء ولكن لا يوجد الإنسان الكامل ويجب ألا يركز الزوجان كل منهما على ضعف الآخر بل على نقاط القوة فيه، وعدم مقارنته بالآخرين وتذكر أنك ما كنت ستختار شريك حياتك منذ البداية لو لم يكن فيه شيء متفرد به عن غيره وتذكر أنك أنت أيضاً لك عيوبك الخاصة.

(٢) استمع إلى زوجك:

تفشل أعداد لا حصر لها من الزيجات كل عام لأن الزوجات يعتقدن أن أزواجهن لا يستمعون لهن، وهن يتحدثن عما يضايقهن من الزواج والأزواج يبدو أنهم لا يستمعون إليهن وتذكر أن الاستماع إلى شريك حياتك يعتبر إشارة إلى اهتمامك به وحتى عندما تبدو المشاكل تفاهة، يجب على الأزواج بذل جهدهم للسماع لزوجاتهم والانفعال بما يقلقهن،

وإلا فإن عدم الاهتمام يمكن أن يدمر الحياة الزوجية.

(٣) الاعتدال في العلاقة الزوجية يبني حياة زوجية سعيدة:

فالعشرة الزوجية الطيبة والتعامل من أهم المسائل الحساسة والحاسمة في العلاقة والمشاكل يمكن أن تدمر كثيراً من الزيجات الجيدة ولتجنب حدوث المشاكل مع شريكة الحياة يجب على كل من الطرفين أن يجعل الطرف الآخر محبوباً ومرغوباً فيه وذلك عن طريق استخدام الكلمات الرقيقة وعلى كل من الطرفين أن يبادر بإظهار حبه للطرف الآخر بدلاً من انتظار كل منهما للآخر أن يظهر ذلك، فالرجال بصفة خاصة في حاجة إلى أن يعرفوا أن زوجاتهم يرغبن فيهم

(٤) لا تجعل المال يفسد حياتك الزوجية:

فكثير من الأزواج يتشاجرون بسبب المال، وحتى يتركوا الخلافات المالية تدمر حياتهم الزوجية وكثيراً ما تشتكي الزوجات من أن أزواجهن يبحثون عن المال من أجل احتياجاتهم الخاصة ولا يشركون نساءهم أو أطفالهم معهم في ذلك.

والرجال يشتكون من أن نساءهم يعرضون عنهم عندما تسوء حالتهم المالية، فعمل الزوجين سوياً في الشؤون المالية من شأنه أن يساعد على إزالة هذه الشكاوى.

(٥) التحلي بابتسامة الترحيب:

فالوجه البشوش يزيل كثيراً من الشعور السلبي الذي يمكن أن يدمر الحياة الزوجية فبدلاً من أن تحبي شريك حياتك في نهاية يوم مقلق بالشكاوى والاتهامات واللوم ابتسم واسترخ لفترة من الوقت واجعل منزلك ملاذاً هادئاً من المشاكل اليومية، وستجد الوقت فيما بعد لمناقشة المشاكل المتبادلة.

(٦) المصارحة بين الزوجين:

فالأزواج الذين لا يتصارحون أولاً بأول بما يشعرون يصبحون في نهاية الأمر غرباء عن بعضهم، فالنساء في حاجة إلى التحدث إلى أزواجهن بدون أن تشيط غضباً أو تنفجر في البكاء أو تكون في حالة انفعال شديد والرجال يحتاجون إلى مواجهة شعورهم واقتسامها مع نسائهم، وهم في حاجة إلى أن يستمعوا إلى مشاكل شريكات حياتهم وأن يعرفون بأنهم يهتمون بهن وأن يتفهمون ما يقلقهن وأنهم يحبونهن.

(٧) لا تسدي النصائح إلا عندما يطلب منك:

فالزوجات لديهن ميل إلى تدمير حياتهن الزوجية بالتدخل في شؤون أزواجهن الخاصة، والرجال يريدون أن تكون لهم الكلمة العليا في إدارة حياتهم الخاصة، وهم يحبون أيضاً أن تثق بهم زوجاتهم وتعتمد عليهم، فمواصلة النساء الأسئلة لأزواجهن عن نشاطاتهم أو الشكوى منها يشعر بالرجل بالاستياء والنفور من الزوجة.

(٨) لا تجعل الغيرة تدمر الحب:

يعتبر الشك غير المنطقي في الزوج سبباً عاماً في حدوث الطلاق بين الزوجين فمن الممكن أن يؤدي عدم الثقة والغيرة إلى توترات لا يمكن احتمالها، وحتى لسوء المعاملة الجسدية بين الزوجين ولو أدت الغيرة إلى إبعاد الزوجين عن بعضهما فلا بد من استشارة طبيب نفسي قبل فوات الأوان.

(٩) لا تترك النقاش يتوسع:

فكل زوجين يحدث بينهما خلافات ولكن الزوجين الذين يحولان كل خلاف إلى حرب علنية من المحتمل أن ينتهي بهما الأمر بالطلاق، فتعلم أن توضح وجهة نظرك بوضوح مرة واحدة ثم توقف بعد ذلك ولا تكرر نفس الشكاوى ولا تصرخ في شريك حياتك أو تضايقه باستمرار باتهامات غريبة.

(١٠) كن حساساً تجاه توقعات شريك حياتك:

فهناك اختلافات جوهرية بين ما يتوقعه الرجال وبين ما يتوقعه النساء، كل من الشريك الآخر فعلى سبيل المثال النساء يحتجن إلى إعادة تأكيد أزواجهن حبهم لهن في حالات كثيرة بعلامات حب بسيطة ويحتجن أن يخبرهن أزواجهن بأنهن مرغوب فيهن، والنساء يقدرن اللمسات البسيطة التي تعبر عن حب أزواجهن لهن.

ومن الناحية الأخرى يميل الرجال إلى الاعتقاد بأنه طالما أنهم قاموا بعمل الأشياء المهمة مثل جلب راتب عال للأسرة وتوفير منزل جيد للزوجة أنهم قد أدوا بذلك كل ما يؤمن حياة زوجية جيدة والقدرة على التحدث عن تلك الخلافات سيساعد الزوجين على معرفة بعضهما البعض والتمتع بالسعادة الزوجية.



أسس السعادة الزوجية

١ - أيها الزوجان صلا ما بينكما وبين الله ، يصل الله بينكما ! بمعنى أن يحسن كلا الزوجين علاقتهما بالله سبحانه وتعالى فإذا كان الرجل مقبل على الله والذي بينه وبين الله موصول صرح الله له القبول ، وأحبه الناس وزوجته ، وكذا المرأة إذا كانت مقبلة على الله طرح الله لها القبول.

فكم بمعصية تشتت أسرة سعيدة؟ وكم بذنب انقلبت الحياة إلى نكد وحياة مريرة؟!

كما قال أحد السلف رحمه الله : والله إني لأعرف شوم معصيتي بخلق دابتي؟!

وكلما كان الزوجان قريبين من الله وتضرعا إلى الله في أن يديم حياتهما الزوجية وأن يسعدهما ببعضهما ما دام في العمر بقية استجاب الله لهما.

فتأليف قلوب الأزواج والزوجات ليس بالملبوسات والأثاث والكلمات والحركات وإن كانت أسباباً ، ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى كما قال في محكم كتابه : ﴿ وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَّفْتَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَٰكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٦٣﴾ ﴾[1].

---

(١) سورة الأنفال، الآية: ٦٣.

٢- التسامح :

بمعنى أن يتنازل الرجل عن كبريائه والمرأة عن عنادها وقت الخلاف وأن يتعاملا مع بعضهما كالأطفال ما أسرع أن يختلفوا وما أجمل أن يصطلحوا؟ إذا غضبت زوجتك عليك ورفعت صوتها فانظر إليها وقول: «أتصدقين أنك رائعة وأنتي زعلانة».

وأنت عزيزتي الزوجة إذا زعل منك زوجك وعلا صوته ابتسمي في وجهه ولا تناطحيه في الكلام.

٣- اشتراكا معاً في قتل الروتين :

بمعنى تجديد حياتكما وغيرا أوضاعكما وتفكيركما واطردا الروتين حتى في طريقة كلامكما وتعاملكما حاولا كسر الروتين وتجديد الأفعال والأقوال والتصرفات لإنعاش الحياة الزوجية والوصول بها إلى بر السعادة، ولا يهم حجم الأفعال والتصرفات والأقوال ولكن المهم التجديد والتغيير ولو بلمسات بسيطة وتصرفات قد تبدو هينة ولكن تأثيرها في النفس يكون أقوى من حجمها.

٤- المشكلات الزوجية شر لا بد منه :

بمعنى أن البحث عن حياة سعيدة هانئة رومانسية على الدوام هو درب من المستحيل فالمشكلات الزوجية التي تواجه الزوجين هي التي تجعلهما يشعرا بالسعادة بعد حلها وحسن التصرف معها، لأن الزوجين لن يشعرا بطعم النجاح حقاً إلا إذا أخفقا قبله.

ولـن يشـعرا بقيمـة بعضـهما الـبعض وأهميتهمـا وحبهمـا إلا بعـد المشـكلة. ولا يعـني ذلـك إكثـار المشـاكل ولكـن المقصـود وجـود المشـاكل العارضة الغير دائمة مما تقوي السعادة الزوجية وتحرك بحار الرومانسية لأن المشكلات العارضـة تزيـد دفـع مسـيرة الحيـاة الزوجيـة إلى الأمـام وتعطيهـا وقاية من كثير مـن الفيروسـات وكـم مـن مشـكلة كـان عاقبتهـا زيـادة حـب وصلة.

٥- السرية:

بمعنى محافظة الزوجين على السرية من أجـل السـعادة الزوجيـة فعنـد الاختلاف بين الزوجين فليحرصـا عـلى سرية أمرهمـا وألا يشـعر أحـدهما باختلافهمـا ولا سـيما الأقربـون فـإن خـروج المشـاكل مـن بـاب البيـت إلى الآخـريـن ولـو الأقـربين سـبب في دمـار كـثير مـن بيـوت المسـلمين، فلـو خرجت المشكلة من بينهما خرجت من يدها.

فمـا اسـتطاعا رجوعـا ومـا اسـتطاعا لحكـم الأقـربين قنوعـاً. فضـاع وانهدم البيت ولا تنفع عندئذ يا ليت.

والزوجـان إذا كتمـا المشـكلة احتووهـا وحلوهـا بسـهولة وكـم مـن مشكلة زادت وقويت بعدها أواصر المحبة والود بين الزوجين.

٦- تصحيح الخطأ واجب والكمال عزيز:

بمعنى أنه إذا نظرا كلا الزوجين لبعضهما أنهما كاملان ولا نقص في كل من أحدها فهذه نظرة خاطئة وفي الغالب تكون في أول الحياة الزوجية كما قيل:

وعين الرضى عن كل عيب كليله

وخطر هذه النظرة يكون بعد ذلك عندما يفاجأ أحد الزوجين بأخطاء الآخر ونقصه في أمور لا يحبها الطرف الثاني فتكون عند ذلك خيبة الأمل والصدمة النفسية.

ولكن إذا وضع كل من الزوجين نصب عينيه هذه القاعدة أن الكمال عزيز وتصحيح الخطأ واجب وتكميل بعضهما البعض.

وكما قيل: أتطلب زوجة تنقي من الأخطاء لمن تلقى؟ وأي الناس معصوم؟ وللكمال من يرقى؟!

وكذا الزوجة إذا اكتشفت عيوباً ونقصاً في زوجها عليها أن تتقبل ذلك وأن تسعى جاهدة في تصحيح مسار زوجها. فلا يخلو إنسان من عيب ونقص، ولكن الكريم يصححه ويخفيه واللئيم يظهره ويبقيه؟

ولقد صدق المصطفى – عليه الصلاة والسلام – حين قال: «**لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضى للآخر**».

فرحم الله ذلك الزوج الذي وقف على نقص وعيب زوجته فكمله وصححه وستره، ورحم الله تلك الزوجة التي وقفت على نقص وعيب

زوجها فكملتها وصححتها وسترتها.

٨- كن صريحاً .. تكن سعيداً :

نعم ينبغي للزوجين إذا رأى من بعضهما ما يكرهان ولا يحبان أن يتصارحا بما في أنفسها ولا يكتمان فإن الكتمان سبب أساسي في الغليان الداخلي وربما ينشط وتظهر ثورات البركان في أي لحظة مفاجئة ويحدث الانفجار الكبير الذي تسيل فيه الأودية والشعاب ويعلو فيه الصريخ وتتمزق فيه أشلاء المحبة وتسوء فيه السعادة، ويسيل فيها دماء الاحترام والتقدير ولا يمكن تدارك وإسعاف المتضررين إلا في النادر، أو معرفة من المخطئ لأن الجميع كلهم قتلى فلا بد للزوجين أن يتصارحا ولا يكتما فيندما.

ولتعلما أن للمصارحة آداب لا بد منها : إياكما أن تتصارحا حال وجود المشكلة أو حال غضبكما أو غضب الطرف الآخر حتى لا تتحول المصارحة إلى جدال ونزاع وعراك وتبادل بالشتائم وكافة أنواع السب.

وينبغي أن تختار الوقت المناسب والمكان المناسب واختيار الكلمات والعبارات التي لا تخدش الحياء أو تهين النفس أو تجرح المشاعر وقد تفيد الرسائل المكتوبة.

وقد يكون في المصارحة خجل وحياء أو ضعف وانكسار، ولكن ما أجمله يوم تصفى فيه النفوس والعقول بما كان يعلق بها ويكدر صفوها.

٩- لا بد من عطلة يومية للزوجين :

لتحقيق السعادة الزوجية لا بد من عطلة يومية لتدوم سعادتكما لتفرغا لبعضكما حيث أن كلا الزوجين قد ينشغلان في زحمة الحياة بأنفسهما وتدور بها عجلة الحياة ويغطيها الروتين بعباءته السوداء فلا طعم للحياة ولا مكان للسعادة والمتعة ولا بقاء.

لكن إذا اهتما ببعضهما وتفرغا لبعضهما بأن يجعلا ولو ساعة يومياً، أو يوماً في الأسبوع ينقطعا سوياً عن العالم الخارجي، لا مواعيد مع الآخرين ولا خروج فيه إلا للصلاة، ولا هاتف ولا جوال ولا زيارات.

فكم يترك هذا في نفس الزوجين من آثار، وكم يتنازل الاثنان عن كثير من الأمور من أجل هذا اليوم أو هذه الساعة ويكون هذا الوقت هو وقت تحديد حياتهما والتشاور في بناء مستقبلهما وإن كان بينهما الأبناء والبنات كانت المتعة الحقيقية والسعادة القلبية حيث يتغامز الزوجان في حضور ذريتهم يتذاكران طول مسيرتهم ثم يوجهان وينصحان ويربيان.

إن هذه المعطلة ولو كانت قصيرة ولكنها تفيد في الصيانة والدورية للحياة الزوجية وتنقيتها من شوائب الحياة وضغوطها.

١٠- إذا غضب أحدكما وزمجر .. فليسكت الآخر:

بمعنى إذا ثار وغضب أحد الزوجين فلا يقابله الطرف الآخر بالهيجان والثورة والغضب والرد حتى لا تلتقي الناران فتأكلان كل ما في البيت في دقائق.

فكم من البيوت دمرت وذاقت المر بسبب ذلك فالإنسان عند

الغضب يلقي عقله ولا يدري ماذا يقول وماذا يفعل فعلى الطرف الآخر أن تلجأ إلى الصمت حتى تهدأ العاصفة ويزول شيطان الغضب، ثم يبدأ الكلام والعتاب بهدوء.

١١- لكي تدوم السعادة .. لا بد من مخاطبة المشاعر والعواطف:

فإذا أراد الزوج من زوجته أمر وطلب منها شيئاً وأبت أن تقوم به أو تنفذه فعليه أن يخاطب أنوثتها لا عقلها فيتودد إليها بألطف العبارات وليصفها بأرق الورود والزهرات وليبحر في جمالها ودلالها وليحلق بها في السماء وفوق الغمام فإنها عند ذلك تذوب وتحقق ما يريده وتتأسف من رفضها بل تتوب.

فبدلاً من أن يجبرها ويكسرها، ويهينها ويذلها فليحرك أنوثتها فيكسب ما يريد وزيادة.

وكذلك المرأة إذا أرادت شيئاً من زوجها فلتستخدم أنوثتها ورقتها وحنانها ودلالها ولا تستخدم عقلها، فعقل المرأة إذا قابل عقل الرجل تناطحا، وإذا تصارعا غلب الزوج فهو الأقوى.

فالكلمة اللينة المحبة لها مفعول السحري على القلوب تنال بها الزوجة ما تريده بأقل مجهود وأيسر طريق.

١٢- تعاملاً بالاحترام والحياء:

إذا زال الحياء والأدب والاحترام والتقدير بين الزوجين فقل على دنياهما السلام، وإذا زال حياء الزوج واحترامه فلا تتعجب من إخراج

الكلمات القاسية من الضرب والتسفيه والمنازعات والهوشات بكلمات قاضية، وألفاظ نابية.

وإذا زال حياء الزوج واحترامه لزوجته فقد فرش بيته بالألغام للقضاء عليه ونسفه فهذه زوجة أرق من النرجسة تسمع كلمات هي لكلمات وطعنات قاتلات، كل يوم تتوقع كل قبيح منه، فلا مروءة ولا شهامة تروى عنه.

وكما قيل:

إذا حرم المرء الحياة فإنه بكل قبيح كان منه جدير

وكذا الزوجة إذا زال حياؤها وأدبها كانت شر المخلوقات لا الزوجات، وإذا زال حياؤها وأدبها واحترامها لزوجها طال لسانها وارتفع صوتها، وساءت ألفاظها وربما زال عفافها.

فكم عاش الزوج في عيشة نكدة وأسرة ضائعة، وقرابة ممزقة، فإن لباس الأدب والاحترام والحياة هو الأرض الحصينة للسعادة الزوجية.

١٣- لتدوم السعادة بينكما .. احترما أقارب كل منكما:

فلكي تدوم سعادتكما أحسنا إلى أقارب كل منكما، حيث إن كثيراً من المشكلات الأسرية التي تغتال السعادة الزوجية سببها عدم الإحسان إلى أهل الزوج أو الزوجة.

ففي بداية الحياة الزوجية يذكر الزوجان أهل كل منهما بالخير الجليل

والفضل الجميل، وما هي إلا فترة، وتتغير النظرة ويبدأ الشتم واللعن، والهمز واللمز، ويؤثر هذا في القلوب ويؤدي إلى عدم الوفاق.

فيجب على الزوجين أن يظهرا جميل أهل بعضهما ولا ينسوا الفضل بينهما وليعلم الزوجان أن كلا منهما ليس مسؤولاً عن أخطاء الآخرين وليس ملزماً بأقوالهم وأفعالهم السيئة.

وتذكر أنه مهما يكن من خطأ من أهل الزوجين، فلن يهون على الزوج أو الزوجة الرضى بالتجريح لأهليهم، أو التنقيص من شأنهم لأن مشاكل الأهل هي جبهات قتال مغلقة، من دخلها قلما ينجو من المهلكة.

١٤- لتدوم السعادة لا بد من رعاية الحب وتعاهده بين الزوجين:

فالحب حساس وشفاف، وقابل للتمزق والإتلاف فلا بد من تعاهده وتقويته وتغذيته ولو بهدية رمزية أو رسالة رقيقة تبث مشاعر المحبة والأشواق بين الزوجين فكم من زوجين يعيشان حياة جافة خالية من كلمة رقيقة حانية وكأنهما في حرب، ولكن عندما يمسك القلم كل منهما يتغير كل شيء فيهما.

فكم أنصف الزوجان بعضهما يوم أن كتبا وأظهر حبهما؟ فما ا لمانع أن يكتب كل منهما رسالة حب غرام لشريك حياته؟

إن الكلمة والرسالة المملوءة بالدفء والمشاعر المرهفة لهي جديرة بإذابة جليد الملل والرتابة وتقريب المسافات بين الشريكين في الحياة الزوجية.

١٥ - احذرا إهمال بعضكما:

فمال الذي يبقى مع الإهمال؟! فالأشجار الخضراء تموت وتصبح صفراء، والصحة الجسدية تعتليها الأمراض بالإهمال حتى تهلك؟

بل الجمادات بالإهمال تنشل وتتلف؟ فكيف تبقى الحياة الزوجية بإهمال بعضكما البعض؟!

أهملها زوجها، فشكت من ظلمه وفكرت مع الشيطان؟! وأهملت الزوجة زوجها، فبحثت عن حتفها بنفسها. أهملته فلم ير منها الإقبال والأهمية، فبحث عن زوجة ثانية أهملته، فلم تريه جمالها ودلالها ولم تحترمه في قراراته وأفكاره بل زادت في احتقاره واستهتاره.

فيا لها من حياة بائسة وعيشة منتكسة فليهتم كل زوج بزوجه في كل شيء في المأكل والملبس والفكر والمشاعر وليحرص كل شريك على الاهتمام بشريك عمره في كل تفاصيل الحياة صغيرها وكبيرها ليدم الحب والسعادة بينهما.

١٦- ذكر المحاسن:

فرغم أن لكل إنسان عيوبه ومساوئه ولكل إنسان هفوات ومخازٍ فلكل إنسان صفات حميدة ومحاسن فكم من زوج تغزل في محاسن زوجته وكم من امرأة ذكرت صفات زوجها وصفاته وكم نظرا إلى بعضهما فحمد الله أن وفق بينهما، والله نادراً ما يحدث ذلك!

فعند حدوث مشكلة تصبح الصورة أكثر قتامة!! حيث تصبح المحاسن مهجورة، ويصبح الفضل تقصير والشكر كفران العشير.

ومع التسليم أن لكل فجوة ما يسدها ويسترها فلن يجد الزوجان أفضل من ذكر محاسن بعضهما لسد الخلل بينهما، وعليهما ذكر محاسنهما دوماً وتقدير مكانة ودور كل منهما بشرط اسماع بعضكما محاسنكما للآخر.

فالرجال تهتز عند ذكر محاسنهم وتنسى العداء والنساء بذكر حسنهن تلوح عليهن علامات القبول والرضا وترقد قلوبهن وتزداد أشواقهن.

١٧- لتدوم السعادة بينكما .. لا تقارنا حياتكما بغيركما:

فكثير من المشاكل سببها المقارنة، ينظر الزوج إلى سعادة فلان بزوجته!! يذكر من جمالها ومن أدبها ومن حسن تفهمها مع زوجها!! ثم ينظر إلى زوجته فيسيل دمعته وعبرته، يطالبها أن تكون مثل فلانة وعلانة أو أخته السعيدة في حياتها فلا ترض الزوجة بفلانة ولا التجريح ولا المهانة.

فلا سعد بزوجته ولا غير وضعه، بل يندب حظه!! أما الزوجة فتنظر إلى زوجها وتذكر كلمات فلانة في زوجها وهي تقول لها: زوجي متفهم متعاون يكنس البيت ويكوي الملابس ويذهب بي رحلات برية وخيالية؟

ثم تتذكر المسكينة زوجها: رائحته تفوح ولا يدخل بيته إلا وقد بح

صوته من الصريخ لا رحلات ولا نزهات لا مساعدة ولا تعاون، لا كلمة حلوة ولا هدية حتى رمزية!!

فيكثر صياحها ويعلو نياحها فإذا جاء قابلته بوجه عبوس ونفس حامضة.

فعلى كل زوجين حتى يستمتعا بالسعادة أن ينظرا ويتعلما لا أن يقارنا حيث أن حياة الآخرين قد تكون سعيدة في جانب دون جانب.

والرضا بالواقع والمقسوم لجدير بالوصول إلى شاطئ الاستقرار والمحبة.

١٨- الاستمتاع بوقت الفراغ:

فإذا انقضت بكم السبل، وعجزت بكم الحيل، وضعف الخلاص ومات الأمل، ولا مفر للزوجين من بعضهما، ولا بد أن يقضيا الوقت سوياً في دارهما، وبين أولادهما ووضعا في الإقامة الجبرية وعظم الفراغ وخشي من الشقاق.

اجعلا الفراغ نعمة، والإقامة الجبرية رحمة واستمتعا بفراغكم من أقدامكما إلى رأسكما فتصارحا وتقاربا وتعاركا وتشاورا وتصادقا اقرءا كتاباً واحفظا شيئاً من القرآن الكريم والسنة الشريفة، تعلما ألذ الأكلات التي تقويكما وتسليكما، واعتنيا بتربية الأبناء وقوما بمزاولة المسابقات الثقافية والدينية والرياضية.

تعلما فن الاستمتاع ببعضكما في أوقات فراغكما واسبحا في عالم التجديد والتطوير للحياة الزوجية.

١٩- الحرص على التحصينات الشرعية:

فكم أهمل الزوجان الأذكار فتنقلا بين هم وكم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.

كم كانا سعيدين فرمتهم بهامات العين، كم تحدثت الزوجة عن سعادتها بين من حولها فكان فيه أجلها؟!

كم تحدث الزوج عن سعادته ومتعته مع زوجته فكان في ذلك طلاقه وفراقه؟!

كم تسلطت الشياطين على زوجين سعيدين فلم تقر لهم عين حتى هدما بيتهما وفازوا برضى شياطينهم وكبيرهم.

فيا أيها الزوجان حصنا بيتكما وحياتكم بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن لتسلما من الشرور والأخطار.



قالوا عن السعادة الزوجية!!

- السعادة الزوجية كالزرع النافع ينبت بعد الحرث والري والرعاية والنكد ينبت شيطانياً.
- أروع ما في الزوجة الصالحة والتي تسبب السعادة الزوجية أنها تحببك في الحلال، وتبغض إليك الحرام.
- الحياة الدنيا قصيرة فلا تحياها وأنت تلهث.
- تهدم الكراهية في يوم ما يبنيه الحب في سنوات.
- قطرات الماء تنحت الصخر.
- الزوجة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه، وإذا لم يعرف أحرقت يديه.
- السعادة الزوجية ليست في عدم وجود خلافات، ولكن في النجاح في معالجتها.
- أطيب الزمان ما قرت به العينان.
- الزواج مدرسة للسعادة ينجح فيها من يحققها بأنه يتعلم كل يوم منه شيئاً عملياً جديداً.
- ارض بالزوجة كما خلقها الله لا كما تريدها أنت.
- السعادة الزوجية هي امرأة قنوع ورجل صبور.

- اذهب إلى آخر الدنيا مع نفسك، واذهب إلى آخر الصبر مع زوجتك.
- ابتسم لزوجتك تجدها رهن إشارتك.
- السعادة الزوجية هي انتصار للزوجين، والنكد هو هزيمة لهما وللأولاد.
- تتحقق السعادة الزوجية إذا جعل الأرجح عقلاً منهما نفسه ثاني الاثنين.
- السعادة الزوجية استعداد ينشأ عليه الزوجان منذ طفولتهما.
- السعادة الزوجية مثل الصحة تاج على رأس الزوجين لا يراه إلا الأشقياء.
- البيوت السعيدة قليلة لأن أكثر الزوجات يعمدن إلى عمل مصائد لأزواجهن، وأقلهن بنين أعشاشاً.
- عدو السعادة الزوجية: النقد اللاذع المتواصل، والشك من غير ريبة.
- السعادة الزوجية هي زوجة صالحة جعلت رسالتها في الحياة تزويد نفسها بصفات ومؤهلات كفيلة بإسعاد زوجها.
- السعادة الزوجية هي زوجة استطاعت أن تجعل من جو بيتها جنة تتعلق بها قلوب زوجها وأولادها.

- السعادة الزوجية تقوم على تعامل الطرفين بالإحسان والعطاء.
- السعادة الزوجية هي تضحية الزوجين من أجل تحقيق تقاربهما في الميول والأذواق والمشارب والأهواء.

❀❀❀

أهـــم المراجع

- التفاهم في الحياة الزوجية – د. مأمون مبيض، المكتب الإسلامي.
- دليل إلى السعادة وأسرار النجاح – محمد محمود عبدالله، مكتبة رجب.
- الزوجة النكدية – هشام عواض، دار الفضيلة.
- كيف تكسبين محبوبك – د. صلاح الراشد.
- لا تحزن – د. عائض القرني، مكتبة العبيكان.
- منتديات الحصن النفسي.
- منتديات عالم حواء.
- ناصح للسعادة الأسرية.
- منتديات سفن التعليمية.
- منتديات أصداف.



الفهرس



ND
شركة مطابع نجد التجارية
تلفون ٤٤٨٨٠٢٤ - ٤٤٨٨٠٢٦ فاكس: ٤٤٨٠٧٥٥

وكلاء التوزيع

كافة أنحاء المملكة

دار طويق و مؤسسة الجريسي

هاتف الجريسي ٤٠٢٢٥٦٤ فاكس ٤٠٢٣٠٧٦

* المنطقة الغربية، ج/ ٠٥٠٤١٨٠٤٥٣ ت + ف/ ٦٥٢٣١٣٩

* القصيم ج/ ٠٥٠١٨٧٤١٩٢ * المنطقة الجنوبية والشمالية والشرقية ٠٥٠٩٩٥٥٢٩١

قطـــــــــر

مكتبة ابن القيم – ت/ ٤٨٦٣٥٣٣ / ٤٨٧٣٥٣٣

اليـمـــــــن

* دار القدس ت/ ٢٠٦٤٦٧ * الدار العربية للنشر والتوزيع تلفاكس ٣٣١٧٩٧

البـحـريـــــن

مؤسسة الأيام للصحافة – ت/ ٧٢٥١١١ (المنامة)

لـبـنـــــان

مؤسسة الريان – ت/ ٦٥١٣٢٧/ ٠١ – ف/ ٦٥٥٣٨٣/ ٠١ –

جـ/ ٠٠٩٦١٣٢٠٧٤٨٨ البريد الإلكتروني ALRaYAN@cyberia.net.lb

مـصـــــر

مكتب دار طويق – القاهرة ت/ ٤٥٩٤٦٧٩ محمول/ ٠١٢٢٩٦٤٨٣٦

الســــودان

مكتب دار طويق – الخرطوم – السوق العربي ت/ ٧٩٠١٣٤

الكويت لدى المكتبات التالية

الإمام الذهبي ت/ ٢٦٥٧٨٠٦ مكتبة الرشد ت/ ٢٦١٢٣٤٧

شركة المجموعة الكويتية ت/ ٢٤٠٥٣٢١ المنار الإسلامية ت/ ٢٦١٥٠٤٥

الإمارات لدى المكتبات التالية

دبي للتوزيع – ت/ ٣٣٣٩٩٩٨ المروج للإنتاج الفني – ت/ ٥٦١٤٥٥٥

مركز مكة للكتاب والشريط الإسلامي – الشارقة – ت/ ٥٠٦٣٢٢٨٢

دار الهداية - أبو ظبي ت/ ٦٣١٧٨٨٧

سلطنة عُمَـان

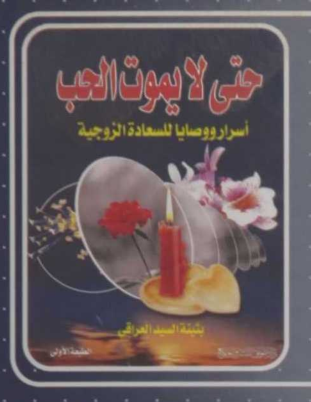
مؤسسة الخطاب – جوال ٩٢١٥١٥٦ (+٩٦٨)

الأردن - عـمّـان

دار الأبرار للنشر والتوزيع – ت + ف/ ٥٦٦٧٠١٢

ســـوريــا

المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعات ت ٢١٢٤٨٣١ + ف ٢١٢٢٥٣٢



حتى لا يموت الحب

تقرأ في هذا الكتاب

- مقومات الحياة الزوجية.
- كيف تبني أسرة مستقرة ؟
- كيف تختارين زوجك ؟
- الغذاء وسعادة الرجل.
- الحوار الزوجي.
- قالوا عن السعادة الزوجية.
- من أجل حياة هادئة !!
- ماذا يريد الزوجان.
- فن التعامل الزوجي.

ص.ب ١٠٢٤٤٨ الرياض ١١٦٧٥
هاتف: ٩٢٠٠٢٢٢٢٩ - فاكس ٢٧٨٥٦٢٨
بريد إليكتروني E-mail: dartwaiq@zajil.net
موقعنا على الإنترنت www.dartwaiq.com

دار طويق للنشر والتوزيع

ردمك: ٩٦٠-٤٢-٤١٩-٧
شركة مطابع نجد التجارية
NAJD COMMERCIAL PRINTING PRESS